藏密无上瑜伽修持指要(一)

明灯集

张伟杰(图丹·班玛华丹)

广东省气功科学研究协会
藏密无上瑜伽功法研究会

敬礼

诸位传法上师!

密宗秘法

最重师承

密无师承

窃法无益

张伟杰(图丹·班玛华丹)

目录

前　言

我在广东省气功科学研究协会的大力支持下，推出了梦观成就法、神通预测法、辟谷与康复法的面授、函授。学员在修持过程中，提出了许多关于理论和修持等方面的问题。针对这些问题，我结合多年修证的体会，写下这些修持指导，整理成册，作为修持指导的第一集，献给大家。在这集修持指导中，有理论、有功法，都是教材中所没有的重要内容。也多是密法理论、学员疑问和修证经验的结合，有助于学员加深对功法的理解、掌握功法的特点，在修持藏密无上瑜伽的过程中，将起到至关重要的作用。希望大家在阅读本集时不要走马观花、一略而过。看似平常的一句话，却包涵无限的深意。真要抓住了、悟透了，无论是在领悟上，还是修持的境界上，都会有相当大的提高。心法传给你，要靠你自己不断地参悟、修证。本集的内容是对教材起到画龙点睛的作用。名为“明灯集”，作为修持路上的指路明灯，引导大家彻悟宇宙人生的真谛，进入大彻大悟、自在无碍的大圆满境界。

第一章　脉轮医解

一、人体三脉和神经系统

(一) 人体三脉

中脉，从海底轮（尾骶骨下端）开始，顺人体的脊椎前向上直通入脑，到顶轮后，向前弯曲，直通两眉之间眉心位置，所以眉心又是各种宇宙能量进入人体的通道。通过修持，将中脉位于顶门处的通口打开，成为宇宙能量进入体内和人体识神冲出人体的最佳通道。

从生理功能上讲，中脉位于人体脊椎之前并上通入脑，中脉的修持，直接为人体的脊椎和脑提供能量，并且进行刺激，使脊椎和脑的功能得到锻炼和提高。脑和脊椎是人体的神经系统，脑和脊椎管内的脊髓是人体的中枢神经，脑的表面附有12对脑神经，脊髓两侧又连结31对脊髓神经，并分出内脏神经，三者构成人体的周围神经系统。

左右二脉通于人体的左右两个鼻孔，上行入脑，夹中脉下行，至平行于脐下四指处的生法宫位置，与中脉会合，其中左脉为水脉，属阴，所以又称太阴脉。右脉为火脉，属阳，又称太阳脉。

左右二脉位于脊椎前中脉的两侧，从生理功能上讲，二脉与内脏神经的交感神经和副交感神经对应。左脉主管副交感神经，右脉主管交感神经。

人体三脉，管理人体的全部神经系统，通过瑜伽的修

持，就可增强人体神经系统的功能。

（二）人体神经系统

1.人体神经分类

藏密瑜伽三脉，主管人体的神经系统。神经系统分为中枢神经和周围神经两部分。

中枢神经包括脑和脊髓。

周围神经包括脑神经12对和脊神经31对。中枢神经和周围神经都含有躯体神经和内脏神经。躯体神经分布到体表和运动器官；内脏神经分布到内脏、心血管和腺体。内脏神经又包括交感神经和副交感神经。

2.人体神经在体内的位置

（1）中枢神经

中枢神经包括脊髓和脑

①脊髓呈扁圆柱状，位于脊椎管内，上端在枕骨大孔处延髓相续，下端缩细成脊骨圆椎，成人在第一腰椎下缘，小儿约在第二腰椎下缘。所在椎管下部，仅有腰、骶神经根所形成的马尾。人体上、下肢神经都从脊髓发出。脊髓前面有前正中裂，后面有后正中沟。在沟裂两侧各有一排脊神经根附着，前外侧叫前根，由运动神经纤维组成。后外侧叫后根，由感觉神经纤维组成。前后根在椎间孔处合成脊神经，穿椎间孔出椎骨管。

脊髓两侧连着31个脊神经。每对脊神经所连成的一段脊髓，称为一个脊髓节段，即8个颈节、12个胸节、5个腰节、5个骶节和一个尾节。

脊髓和脊柱的长度不等，所以脊髓节段多数与其相同序

数的椎骨不在同一平面上。在成人脊髓下部颈节和上部胸节比相应的椎骨高出 1 节，中部胸节比相应的椎骨高出 2 节；下部胸节比相应的椎骨高出 3 节；5 个腰节位于第 10～12 胸椎范围内，骶节和尾节平对 12 胸椎和第 1 腰椎。

②脑。脑位于颅腔内，分为大脑、间脑、小脑、中脑、脑桥和延髓 6 部分。通常把中脑、脑桥和延髓合称为脑干。

脑的表面附有 12 对脑神经。

(2) 周围神经

周围神经包括脊神经、脑神经和内脏神经。

①脊神经

脊神经连于脊髓，共 31 对，计颈神经 8 对，胸神经 12 对，腰神经 5 对，骶神经 5 对，尾神经 1 对。

脊神经出椎间孔以后分为前后两支。后支一般较细，分布于颈、背、腰、臀部的肌肉和皮肤；前支较粗大，分布也广，分布到颈、胸、腹、及四肢，其中多数交织成丛，由丛再分支分布于相应区域。前支形成的神经丛计有颈丛、臂丛、腰丛和骶丛。

②脑神经连于脑，共 12 对，顺序和名称如下：

嗅神经、视神经、动眼神经、滑车神经、三叉神经、外展神经、面神经、位听神经、舌咽神经、迷走神经、副神经、舌下神经。

③内脏神经

内脏神经分布于心肌、平滑肌（内脏、血管等）和腺体，

内脏神经分为运动神经和感觉神经，运动神经分交感神

经和副交感神经。

交感神经位于的中枢部位于脊髓第1胸髓节至第3腰髓节段的侧角。周围部主要分布于脊柱两侧，上至颅底，下至尾骨，其余部分分布于脊柱前和脊柱后。副交感神经低级中枢在脑干和脊髓骶段，周围部主要通过有关的脑神经和脊神经分布到所支配的器官。

内脏神经又称迷走神经、植物神经、自主神经和自律神经。

3、人体神经的主要生理功能

脑

脑是由一千万以上神经细胞或神经元构成。每一只神经细胞都有其自己的职责，以某种方式和其他所有的细胞发生联系，脑是一个大的中央"情报机构"，工作起来就象一台极大的计算机。它从外部世界通过眼、耳、鼻、舌等，以及身体自身—内部器官、肌肉等等接受信息，并根据以往的经验和记忆决定我们该怎么作。

从佛学来讲，人有六根，眼（眼睛）、耳（耳朵）、鼻（鼻子）、舌（舌头）、身（身体）、意（思想）。世界有六尘，即色（指物质）、声（声音）、香（指气味）、味（指味道）、触（指身体可以接触到的）、法（指宇宙万有），人体六根外对六尘，如眼根对色尘（眼看东西），耳根对声尘（耳朵听声音）等。六根外对六尘，然而只有六根是不够的，六根自己本身并不能产生功能，如单独将眼睛拿出来放在那里，眼睛并不能看到，其它五根耳鼻舌等亦然。要想使六根发生作用，就必须依靠六识，（识指人的思想、意识，

也就是可以思维的心，非指生理解剖所说的心脏，佛学把这颗能思维、攀缘、妄想的心称为妄心）。有了六识后，六根才可以发生本身具有的作用。这六识是眼识、耳识、鼻识、舌识、身识、意识。第六识意识指分别意识。

然而，离开了第六识意识，前五识不能单独发生作用，如眼识能看，但只能看到，要想分别所看到的事物的大小、颜色、明暗等等，就必须依靠第六识-意识，其它耳识、鼻识、舌识、身识也是一样。也就是说，前五识一发生作用，第六识也同时发生作用，前五识和第六识是形影不离的。

这里所讲的六识，就相当于人体的神经系统的功能，其中第六识意识，就相当于人体神经系统中的脑的功能，可见脑的重要。

脑是一个非常精巧的器官，而且非常耐用。脑从不休息，象心脏和肺一样。脑控制了所有的自主的反应，还不清楚的机制决定的心脏搏动和呼吸的次数，脑其它的机制控制消化器官、肾脏、内分泌腺以及身体每一部分的功能。

在脑中，血液循环是无比重要的，脑血供给的任何干扰都会给思维和推理能力带来悲剧性的变化。如果脑的各个部分血液循环很好，年龄对思维并无影响。脑需要大量氧气。虽然脑只有整个身体的 15 分之一大小，但它需要的血超过从心脏来的全部供血量的 5 分之一，以保持其良好状态。每一个神经或脑细胞或神经细胞需要丰富的血液供应。如果一个神经细胞被剥夺血液 2 秒，它将停止工作，如果缺血超过 5 分钟，它将死亡。

人脑主要有三个部分-上、中、下，在最下水平，实现

自主机能，是控制心率、呼吸深度和频率、体温等等的力量。

中间部位脑子的作用象一台复杂的交换机，它接受全身来的信息，将它们分门别类，然后送到高一级水平。

上部脑子或大脑皮层，接受这些印象，对其中的情报信息加以处理，大脑皮层中包含了使我们能够思维、推理，并抽出合理结论决定的细胞。

脑本身由一种叫灰质，和另一种叫白质的神经组织构成，灰质包含神经细胞，白质包含神经纤维。神经细胞和神经纤维在一起形成神经元。如果细胞死亡，神经纤维也死亡，反之亦然。

神经纤维把不同的细胞相互联起来，并可包含许多分支。脑中传入或传出纤维的总数估计为 2 亿。细胞间的内部联系几乎是无法计数和想象的。

在藏密瑜伽的脉轮学说中，脑部有人体的顶轮和眉心轮，顶轮又向下分出 32 条脉，通向脑中各部，三脉又都通过脑，通过修持，可加强脑的功能。另有医学科学家研究发现，人脑的细胞，在正常人一生中只利用了 1/4，尚有 3/4 未被开发利用，通过藏密瑜珈的修持，可更好地开发出未被开发利用的脑细胞，增强脑的功能，开发超人般的思维、记忆力也并非是奇谈。

附着于脑部的十二对脑神经，发挥人体的各种功能。

脊髓和脊神经以及其许多的分支遍布全身各处，象一处巨大的电话局，无数的信息被带到各个部位，发挥各种功能。各种功能不同的神经，一种是感觉神经，它可以把有关

我们肉体的情况、疼痛、周围世界的情况等等，告诉我们，这种全身各处的神经冲动到脑，在这里改变方向，到控制感觉的一种特殊的中枢，并根据先前的记忆，加以解释，并作出决定。

一种是运动神经。当脑作出一种决定以后，靠运动神经发挥作用，这些神经从脑带来了明确指令到肌肉，告诉肌肉动起来，什么时候动等。例如我们的眼睛看到一本有趣的书，要知道得更多一些，一系列的信息通过神经传递到脑，脑作出决定，再通过神经传到手和眼，把书一页页翻过来，用眼睛一页页去看。从佛学上讲，由五蕴组成世界，五蕴即色、受、想、行、识，色蕴相当于物质，受在人指肉体和各种生理器官，受、想、行、识组成精神世界，在人指心理活动，相当于脑的功能和作用。

受指感受，即对外界刺激所产生的心理反应，如适合自己的引起乐受，不适合自己的引起苦受。

想蕴约指心理活动、思维、解释、分析、判断等。

行蕴是指造作行动，即对外界环境而引起内心的感受（受）、通过思维，分别判断（想），最后发出行动和语言的行为（行）。

识就是前面讲过的识（妄心）。

在五蕴当中，受蕴大约相当于人体的感觉神经的功能，想蕴相当于脑的思维功能，行蕴相当于运动神经的功能，识蕴就是指整个神经系统的功能。色蕴，指人体的肉体和各种生理器官，包括神经系统本身。

感觉神经对外界的情况和自身的情况，在身心上产生反

应（即受，如肉体的热、痛、凉等，心理上的喜、怒、苦、乐等），并把这些反应感受输送给脑，脑在对这些信息，根据先前的记忆，加以解释、分析、判断（想），作出决定，然后再输送到运动神经，作出语言和身体的种种行为（行）.

在色、受、想、行、识五蕴中，受、想、行、识称为名，所以五蕴又叫名色，佛法中有句话："识缘名色，名色缘识"，这里的识，指五蕴中的识，就是名色之中的识，名色就是五蕴．五蕴因为识蕴而产生，识蕴也因为五蕴而有．识蕴离不开名色，名色也离不开识蕴．"此生则彼生，此灭则彼灭".

从心和物的角度讲，佛法上的宇宙和人生统称为世间，人及一切有情识的众生叫有情世间，人和一切有情识的众生所依靠的山河大地称为器世间，在五蕴之中，色蕴与其它四蕴对峙，色蕴相当于物质的，受、想、行、识四蕴相当于精神的、心理的，由心和物组成宇宙万有，识蕴也相当于我，(也就是指自己，主观能认识的主体)，色、受、想、行四蕴指被自己所认识的客观世界（也就是客观的所认识的对象)．心物不是分开的，而是合一的，心物是不二的，所以说："识缘名色，名色缘识．此生则彼生，此灭则彼灭"．

拿神经系统来比喻，色蕴指整个神经系统本身，受蕴指感觉神经系统的功能，想蕴指脑的功能，行蕴指运动神经系统的功能，识蕴则指整个神经系统的功能．整个神经系统的功能（识）不能离开神经本身（色）和其它神经系统的功能(名-受、想、行)．整个神经系统的功能（名中的识）因为

神经本身（色）和其它神经系统的功能（名）而产生，反过来也一样，所以说，识是名色中的识，名色是识中的名色。“名色缘识，识缘名色，此生则彼生，此灭则彼灭”。

自主神经系统，无论我们醒着或睡着，我们的神经系统总是在岗位上，关注着我们的生命活动，保护我们免受危险。这些活动的大多数是完全自主的，我们不给它们瞬间的思索，自主神经系统为我们作了这件事。

自主神经系统包含两个对立的力量，即交感神经和副交感神经系统，交感神经系统的功能归右脉管理，副交感神经系统的功能归左脉管理。

交感神经和副交感神经的原始中枢是下丘脑，交感神经在下丘脑后叶组成觉醒中枢，副交感神经在下丘脑下叶组成睡眠中枢。

交感神经使身体为对外的动作做好准备，增加了那些使个体和外环境发生关系的器官和肌肉等的功能效率。也就是说对外环境的刺激和活动的加速负责，例如加速心跳，扩张血管，增加呼吸率，强化眼睛、耳朵的效率等等。但同时降低消化功能，使能量能够直接地对外。副交感神经正相反，保存身体贮存的能量，保证内脏器官完成它们的任务。如减少心跳、收缩血管，减慢呼吸，增强消化功能等等。对于大多数人来讲，这些神经的作用是完全无意识的和不随意的，但通过藏密瑜珈的修持，就可以随意控制它们，同时使自主神经系统的两个对立的部分密切协调，有效和正确地工作，使身体更加健康。

脑和神经的功能几乎是无限的，多数人在生活中只用了

其中微不足道的一部分。对脑和神经刺激得越多，新的功能发挥得也就越多。藏密瑜珈的修持，为整个神经系统提供了能量，增强了它们的功能，增进和开发了它们的效率。藏密瑜珈的修持实际上就是一个"补神经"的过程。

二、人体七轮与内分泌系统

身体里多数腺体具有导管，它们的特殊分泌液通过这些导管进入到身体其它部分，实现某些功能。例如消化腺把它们的分泌物消化液倾注到胃和肠子里，汗腺以出汗的方式倾注它们的分泌物到皮肤的表面。

但是有另外完全不同类型的腺体对整个身体和精神的运转具有远距离的影响。这些腺体合起来叫做内分泌腺或无管腺。这些腺没有自已特殊的导管，而是直接向血流分泌它们产生的称之为激素（荷尔蒙）的化学物质。通过这样过程，激素被分布到周身，特别是到那些机体活动改变后对这些激素作出反应的器官。这些内分泌腺包括垂体、松果体、甲状腺、胰、肾上腺、甲状旁腺、副肾、性腺。这些腺体与人体七轮的位置对应。七轮又直接影响和支配、管理这些腺体的功能，使其进行正常的生理活动。

（一）人体七轮所对应的内脏与内分泌腺体

1.海底轮——性腺、肾脏

2.生殖轮——副肾

3.脐轮——肾上腺、太阳神经丛、副肾、胰脏、脾脏、胃、肝脏、胆

4.心轮——胸腺、心、肺

5.喉轮——甲状腺、甲状旁腺、上皮小体（副甲状腺）、

唾液腺

6.眉心轮——松果体、脑下垂体、视体下廊

7.顶轮——松果体腺

蝴蝶由毛虫变蛹，再由蛹变成虫时，完成这种变身的物质就是脑腺荷尔蒙（内分泌物质）。蝌蚪变成青蛙，是由于甲状腺荷尔蒙，如果缺少这种荷尔蒙，动物是绝对变不了身的。

给予昆虫这种变身的物质，是由于内分泌的作用而引起的。同样的道理，人也和毛虫、蝌蚪等昆虫同样具有促使变身的脑荷尔蒙，胸腺荷尔蒙、甲状腺荷尔蒙等。除了九种内分泌腺以外，还有从那些内分泌腺分泌出的 60 种以上的荷尔蒙或荷尔蒙样的物质。

瑜珈功就是利用这种人体七轮与人体内分泌系统的关系，进行修持，从而提高人体的生理机能，达到健康、长寿的功效。

（二）人体七轮与人体的内分泌系统及其功能

1.海底轮

海底轮是其它六轮的根基，并且是最原始的能量，是人体和宇宙全部力量的源泉、包括性能的、情绪的、精神的、心灵的或神灵的，只要修炼好这一部位，便能获得常人 3-5 倍的体力，并与疾病无缘，获得健康的身体、病重体弱者也会从根本上得到改善。

海底轮主管人体性腺功能，性腺包括男子的睾丸与女子的卵巢，男女的内分泌系统基本上是相同的，不同的是产生的性激素，在少年时期，卵巢把女孩变妇女，睾丸把男孩变

成男子。对此过程的干扰会导致发育异常和性成熟的缺陷。

男性睾丸分泌一种叫睾丸酮的激素。就是此激素通过血流分布到全身，引起男性毛发生长、肌肉发达、声音变得深沉等男性特征。

女性的卵巢有两个非常重要的功能，产卵和分泌两种基本女性激素——雌激素和孕酮，为胚胎（出生前的胎儿）发育准备好子宫。还促进小量管样结构的发育，如果卵子受精，这些管子就向卵子提供额外的血液供应。这两种激素对妇女的生命具有广泛的影响。

通过修炼，可获得强大的能源和健康的身体，并把这种能量转化为人体的智慧、开发出人体的潜能，成为体能和智慧都非常超越的人，这也正是瑜伽修持的目的。

2.生殖轮

此轮主要和排泄与生殖器有联系，通过修炼，可治疗和纠正排泄生殖功能的任何失调和疾病。

修炼好这一部位，人体的气力便会集中、积极性增强、能勇敢地发挥果断的行为动力，信念坚定，遇到困难毫不退却。能发挥超越生死的超人力量。

此轮主管人体的副肾，副肾是左右各一的内分泌腺，每个重约 7 克。副肾在人体中有着极其重要的作用和功能，如果将左右副肾都摘除掉，无论人或动物，都必死无疑。

副肾自古以来又被称为战斗腺，如果一个弱小的人在危急的时刻发挥出难以想象的潜力，任务完成后便瘫痪下来，象这种勇敢的行为和超人的力量，就是副肾所赋予的。

当紧急时，副肾荷尔蒙的放出量会急速地增为正常值的

10 倍。因而也促使心脏的博动，呼吸量和血液中的血糖含量增加。

3.脐轮

脐轮的修炼可以强化肝、胆、脾、胃的功能，随着肝脏解毒功能的强化，可以将误食的有毒物质分解为无毒物质。

太阳神经丛也归此轮管理。太阳神经丛是主要和食物消化吸收生命过程有关的中心。

消化腺如胰、胆囊、胃中各种腺体的功能是产生和分泌对腐熟食物（在其分布到身体各部去之前）所必需的酶、酸和液汁。脐轮是控制这些活动的中心。脐轮对应人体内分泌系统的肾上腺和胰。

肾上腺有两只，位于每只肾脏的上面，每一个腺包含两个不同的部分，中间的部分叫髓质，外面复盖的组织叫皮质。

髓质主要由和脊神经一样的神经组织组成，这里制造两种强有力的激素——肾上腺素和去甲肾上腺素，两者都升高血压。最重要的是肾上腺素，它加快心跳，收缩血管，升高血压，增加体内耗氧率和加快呼吸速率，降低消化机能，使眼、耳等感觉器官更加灵敏，等等。它使身体对外界更加警觉和更能动，作出明智的决断。在紧张和恐惧的时候，这个腺体的活动由脑子的额叶来发动。一个迅号从脑子传到中脑的下丘。从下丘脑一个神经冲动或迅号发送到肾上腺髓质，肾上腺素就迅速分泌进入血液。身体几乎在外力刺激的同时作好准备。去甲肾上腺素是用来激活所有神经冲动的一种激素。

肾上腺皮质制造几种强力的激素，这些激素和髓质毫无关系。这些称为类固醇的激素在体内完成许多功能。现在医学已从肾上腺皮质中分离出三十种以上不同的类固醇，都从胆固醇衍化而来。它产生作用于肝脏、肾脏、性器官等等的激素。考的松作用于肾脏，增加钠的重吸收和钾的排泄。如果肾上腺皮质功能低下，细胞内钾增加，血中钠减少。这将导致血容量和低血压。考的松或许是肾上腺皮质产生的最重要的激素，因为身体内蛋白质的变换也由它控制。肾上腺皮质进一步是管理身体细胞利用葡萄糖（血糖）和脂肪的速率。

胰本身并非是一只真正的内分泌腺。然而在胰的尾部一大群细胞称为胰岛，呈现内分泌的特征。它们分泌一种称为胰岛素的激素，即一种降低血糖水平的活性激素。胰岛素制造不足引起高血糖即糖尿病。胰岛素缺乏导致一个非常高的血糖水平，以尿排出。但实际上胰不是和糖尿病有关的唯一的身体器官。肾上腺垂体和甲状腺，以及肾脏和神经系统都起一定作用。保持血糖正常是一个需要整体内分泌系统功能正常的复杂过程。

胰的主要功能是制造消化液

4.心轮

心轮和心，肺或循环，呼吸系统有联系。

心轮主管人体内分泌系统的胸腺。

胸腺位于胸腔，在儿童时期的作用非常大，有助于调节生长的类型。同时，它对于提高人体免疫功能、抵抗感染有非常重要的作用。

胸腺在人体脏器中，为年龄退化最显著的器官，两三岁开始便不再增大，或许是因为此原因，而使医学界几乎忽略了它的重要性。如果将胸腺摘除，体重将显著下降，精神发育发生障碍，变成白痴，最终将昏睡而死。胸腺的重要性直到最近才为医学界所重视。在数千年以前的瑜珈功法中，早被重视并加以修炼，胸腺是产生和释放T淋巴细胞的器官。来自骨髓的T细胞经血液进入胸腺以后，在胸腺素的影响下产生和释放T淋巴细胞，发挥细胞免疫功能。对癌症的预防有重大的作用。

5.喉轮

喉轮主管声带，喉部，以及上皮小体。

喉轮主管内分泌系统的唾液腺，甲状腺和甲状旁腺。

唾液腺位于喉后壁附近。可分泌出一种甘甜的分泌物——唾液。唾液又称津液、具杀菌、消炎和促进食物消化吸收的功能。又被称为金津玉液，具有补充脏腑功能，滋养周身的作用。充分地修炼作用唾液腺，使其分泌出大量甘甜的津液，就可靠这种津液不吃不喝，使人体进入辟谷状态。

甲状腺。甲状腺是一个小蝴蝶形的腺体，位于颈前，气管两侧。它产生甲状腺素，一种实际上对身体每一细胞都有影响的强力激素。其主要功能是调节每一种细胞的新陈代谢，消耗氧气和养料的速率。另外，它对新陈代谢有强大控制作用，刺激骨骼生长，提高神经系统的灵敏性，调节血液成份，帮助身体抵御感染，以及对身体其它器官具有激活或减活作用。

在一个活动正常的人，产生恰到好处的甲状腺素足以满

足其特殊的需要，使其充满活力。但是一个懒散瞌睡的人，可能就会缺乏甲状腺素。这种情况称为甲状腺机能减退症。新陈代谢过程和速度降低，蛋白质、脂肪、碳水化合物的转化也降低，因此体温也低。脑子反应迟钝、贫血、制造甲状腺素需要碘元素存在。甲状腺素制造不足，也可由甲状腺本身的故障引起。喉轮的修持，可帮助纠正甲状腺功能，从而使其制造正确数量的这个生命悠关的物质。

另一方面，一个人过分活跃，强迫自已过度工作，可能会是甲状腺素分泌过多（甲状腺机能亢进，简称甲亢），使代谢过程过分活跃，人体消瘦；神经系统变得过于敏感，导致双手震颤、心悸、以及神经质。喉轮的修持，也可使其恢复正常。

甲状旁腺。甲状旁腺是非常小的腺体，气管两边，每边两只。完全被包围在甲状腺内，但独立产生一种叫甲状旁腺素的激素。此激素激活骨骼生长，调节体内钙和磷的分布量。

6.眉心轮

眉心轮主管人体的松果体和垂体。它和视神经、嗅球和负责诸如智慧、说理、逻辑等思维过程的脑区相重叠。松果体是肉身、精神体和心灵体之间的一个桥梁。有科学家在松果体上发现有退化了的视网膜，通过眉轮的修炼，可以开发出人体的潜能。但松果体到目前为止，还未被医学家们所了解，还不能有一种肯定的生理功能归属于它。成人的松果体已经几乎萎缩。

垂体。垂体是位于脑子基底部一个小豌豆大的器官。重

约半克，但它是整个身体的主宰内分泌腺。整个内分泌系统产生非常强力的激素。主要的是它们的产生率是无时无刻不受调节的，否则整个系统将不可收拾。这个调节就是垂体的职能。它产生许多不同的激素。有一些激素直接作用于身体，但是它的影响多数在控制其它内分泌腺的活动。垂体对身体内发生的几乎每一样事情有广泛的作用。

我们身体的生长和我们抗病的能力由一种叫生长激素的激素所促进。因为它动员白细胞和抗体保护我们免于感染，没有它我们就容易死于轻度感染。

另一种激素，促肾上腺皮质激素，指导肾上腺活动。

一种刺激甲状腺的激素，促甲状腺激素，也从垂体分泌。如果促甲状腺不分泌，甲状腺就不再工作，整个身心就会大难临头。

垂体分泌垂体后叶激素提高血压。促卵泡激素使女子卵巢发育，促进卵巢产生雌激素，促黄体激素使女子在每月的月经周期中排卵。

垂体分泌的激素，除此之外，还有很多。可以说是内脏分泌器官的中枢。

视床下部

脑下垂体与主管视力的视床下部有密切的关系，因此，修炼眉心轮，可以增进视力。

7.顶轮

顶轮和眉心轮共同管理人体松果体腺，并分出 32 条脉进入整个头部，增进头部各器官的功能。

第二章　梦中说梦

——梦观成就法修持指导

一、深睡状态与超觉状态

深睡状态是一种完全休息。能够很好地利用这一状态，能为自己带来无限益处。在这种状态中，可以使自己身体，神经系统、大脑和心灵都得到充分的休息，补充身自己的元气。通过瑜伽的修持，可以用意志控制自己的睡眠，不论何时，想睡就睡，迅速进入深睡状态。想醒就醒,从睡眠状态，回到清醒状态。

当修持梦观成就法到了这种境界，就为自己达到最深境界——超觉状态，做好了准备。修持者必须经过无意识层次才能达到意识的第四种境界，深睡正是一片空白的，无意识的状态，是一种空的境界，这种空的境界、佛法称之为"空定"。佛法所说"定中生慧"，但空定是不生智慧的。证得空境，还要进一步破空、进入第四种状态，达到非空非有的境界。这个境界，是禅定的深沉状态，自己保持全然警觉，意识平静，即是"止观双运"（止就是定，是在深沉的睡眠中保持宁静的状态，但是是无意识的、是只有止没有观，只有定没有慧的境界。在超觉状态中意识具有完全的知觉，即在深睡状态中仍然保持清醒,完全觉知外在的环境，甚至比清醒状态还要专一和清明，这就是超觉状态。

二．八识与梦

佛法将人的心理活动——识（即分别意识）分析为八个，即眼识、耳识、鼻识、舌识、身识，意识、末那识、阿赖耶识。

眼识分别颜色、大小、形态；耳识分别声音的好恶；鼻识分别香臭；舌识分别苦辣；身识分别冷暖等。八识中的前六识，由眼、耳、鼻、舌、身、意，六根所产生。六识中的前五识——眼耳鼻舌身五识，不能单独产生作用，而且只能认知自己界限以内的东西。而第六识——意识，则是由前五识所引起，帮助它们发生作用。如眼能见色，并能知道这是色，但是至于这色是黑是白，则要依靠第六意识去分别。耳能听声，但是音声的含义也要靠意识去分别。其它鼻识、舌识、身识也是一样。因此，前五种中有一识一发生作用，第六意识便同时发生作用。意识还能对内外之境，不论有形无形，及过去，现在，未来三藏，有分析、判断、对比、推测的作用，离开第六识，前五识不能单独产生作用。

第七识末那识，通俗地讲就是"我"，就是有了自我这一个观念。并且执着四大假合的色身为真我。其它一切为我所有。有了我这个观念，才要求生活舒适、为我服务。因而产生了种种的欲望，烦脑和妄想。所以，"我"为烦脑的根源。

第八识为阿赖耶识，又叫藏识，就象一个仓库一样，有能藏和所藏之意，有了第七识以后，有了各种念头和思想，不论这种思想是善是恶，都会象一粒种子一样，种入第八识阿赖耶识的心田里，不论何时，第八识的善恶种子时时跟着你流转，一遇外缘便产生果报。

梦是意识之一，只是八识心田中所产生的一种幻境，并不是真实的，这些梦境，都是虚幻不真的，只是由内心所变现的一种虚幻的境界。

种种修持的目的，就是要净化八识，将八识净化了，就可转识成智—将"识"转化为超越的智慧。

八识净化了，睡梦就自然减少。所以，有成就的瑜伽修持者，一般是无梦的，如果偶而有梦，也是一种被称为预言性的梦。

三、佛法对作梦的原因的论述

佛法讲述梦境的起因，约有五种：一想，二忆，三病，四曾更，五行引起。第六意识在清醒的时候，它便代替"第八识"、"第七识"的权能，行使思维，分别等等的作用。但当人进入睡梦的时候，它就发起"意识"的反面所潜在的功能，不需要"前五识"现场工作，只凭借前五识原来所收集的资料、信息，就可以生起"独立"的潜在作用。佛法"唯识学"把第六意识这种潜在功能，称为"独影意识"，现代心理学上叫做"潜意识"。意识具有分别判断的功能，独影意识是意识的影子。这种独影意识的作用，可以在三种情况下单独起作用。

1.作梦时

2.神经病、精神病，以及其他的病症而进入昏迷时出现的幻觉。

3.禅定中的某种境界，从佛学角度来看，现代心理学所研究的"潜意识"（又叫下意识或第六感），只是"独影意识"的作用。

（一）想梦：即由思想而成梦境，常言道"日有所思，夜有所梦。"如果对于人物、事物、欲望等有过多的思想，则会在睡眠中产生梦境，但只能影射事物或在梦境的独影意识中，联合生理病态，以及过去的经验，支离破碎的残存记忆，构成梦境。最明显的例子如男女相思而现于梦境当中。这是由想而形成梦境。

（二）忆梦：由于回忆而作梦，对于人物、欲想或过去的所思所闻，或经历等，有所回忆，则在睡眠中出现梦境。

（三）病梦：由于身体产生疾病，则会产生梦境。《黄帝内经》有详细论述。另外，由于心情好坏所产生的梦境。如恐怖、悲哀、惊悸而作恶梦，喜悦欢欣而作吉祥之梦等，也属于这一类。

（四）曾更梦：（经验影响）就是于前面三种梦象，或是牵连过去经验而成梦，或所经历过的事情，在梦中重温，所以梦中之境，绝少有超过自己的知识，经历、经验所留下的印象。如果有，就有两种情况，一种是自己前世多生累劫的经历、留在八识心田中，于梦中重现。一种则是于睡梦中进入超觉状态，接收到事物的信息，以梦的形象重现，但这已不是一般所讲的梦了。

（五）行引起梦（未来的事实）：在梦中进入从未经历过的境象，或见到素不相识之人，或从未经历过的事情等等。但经若干日之后，所发生的事情等，正好于梦中的相符。这就是于睡梦中进入超觉状态。在此状态中，"三界唯心，一切唯识"，"十藏古今，始终不离当念，无边刹境界，自他不隔于毫端"。至明此时，方知心意识与如来藏性之用，具足一

切，遍含三际，含裹十方矣"。此种超觉意识，即是禅定状态，又叫三摩地，此时，人天相互感应，人与宇宙融为一体，即天人相应，天人合一。接收到信息，以梦显现。此种情况，正是梦观预测法的一种偶合实例。

梦境的原因有此五种，不论恶梦善梦，都是意识所变现的幻境。所现的梦境，也自有因果可寻，没有奇特之处。

四、佛法八识

识是"分别"的意思，具有"识别"的功能和作用。如眼之分别认识各种颜色，耳之分别认识声音的好恶、大小，鼻之分别气味的香臭，舌之分别认识酸甜苦辣，身体之分别冷热等，相当于现代心理学上所说的认识。

它本身就具备有造作"意识"的分别作用，同时又具备与物质感应的触觉，而构成心理状态的感受，以及生起粗浅动的思想作用和静止清寂的思维等功能。佛法将识分为八识即眼识、耳识、鼻识、舌识、身识、意识、末那识、阿赖耶识。生理感觉器官——眼、耳、鼻、舌以及整个身体，都各自具有各别对外界反应接触的识别作用，称为"前五识"。

前五识只能了知自己界限以内的事物，不能代表其它的识产生作用。但第六识——意识，则是由前五识所引发，帮助它们发生作用。如眼之见色，只能知道是色，但要分别黑白红绿，则要靠意识；耳能听音，但要知道音的含义也要靠意识来帮助分别认识。在一般情况下，前五识一起作用，意识便同时发生作用。但在生理感官的本身上，在没有和意识互相配合而生起作用时，前五识本身，就具有反应物体的功能，它是造作"意识"的先驱，同时也自具有感觉的连带功

能。比如，当一个在专注作一件事情时，虽然眼睛面对事物，耳听到周围声音，但这时却不会象平时一样，对声色的反应而立刻引起心理意识的思维、分别作用。虽然当时对面前及周围现实存在的声色，有反应感受，却因为心不在焉，所以没有象平时一样，立刻和意识配合起来，对境进行思维、分别、判断、引起情绪上的种种变化。

第七识叫"末那识"，又叫做"我执"或"具生我执"，是"第六意识之根"。"我执"就是执着于色身为真我，而产生了"我"的概念，有了"我"以后，才有各种有爱、憎、好恶，产生种种欲含和妄想。末那识可以说是一切善的根源。

第八识叫做"阿赖耶识"，又叫"藏识"有"能藏"和"所藏"之意，就象一个色库一样。由于有了"我"便有了各种欲念，妄想，起心，动念，或者意识通过前五识造作语言行为，便在阿赖耶识这个色库里种下了一种种子，一遇外缘，便受到果报。当生命结束后，前七识也一同灭亡，唯有此识不灭，受善恶业力所牵引，在六道中流转受报。前七识虽灭，功能却仍然存在于第八识中，受生以后，又起感造业。第八识是一个"生生不已"、"生来不停"的无尽止的仓库。

第六识前通于前五识，后接于"第七识，第八识，一切的思维分别和各种情绪等等的作用，都受它的指挥。打个比方来说，象一个公司，意识就象一个总经理，一面接受董事会（阿赖耶识）和常务董事（末那识）的决定，下面指导，督促前五识完成各种任务。

意识也随着年龄的成长而逐渐成型。当胎儿时期和刚生下来成为婴儿的时候，第六意识的功能虽然存在，但并没有

成长而发生作用。随着年龄的增长，接触事物的增多，使意识受到影响，而且越来越坚固。

五、修梦大法中的各种过失对治法

由于种种原因，修持前面的各种功法，达不到应有的功效。在藏密瑜伽梦观成就法中，称为过失。对治法就针对修持中出现的各种过失进行对治，就象对症治疗疾病一样，从而使修持者达到应有的修持功效。

1.梦中易醒。在入梦中，刚想观梦而明悉梦境，或忽然醒来，醒来后梦境随即散失。这时，自己从作梦状态回到清醒状态。

对治之法：①服食营养品；②睡前练习瑜伽拳法。（金刚瑜伽母拳法，金刚练气大法，那洛巴六事体功等）。③醒来后不要睁眼，继续入睡。这时观想心轮中有一颗兰色明点、大小如豆、光明灿烂，就会继续入睡。

如果是因为环境而引起的，如寒冷、过热、喧闹、则应该改变调节一下环境。

2.梦境繁杂、迷乱。

对治之法：①减少缩短睡眠时间。②做宝瓶气，③观想眉间明点，另外一种方法就是观想喉轮莲花中"嗡"字，如此观想而睡。

3.梦境繁杂，醒后又散失、一无所忆。

对治之法：①避免一切污秽不洁的物品（袜、内裤）和环境，于顶上观想兰"　　"字白色光明，周遍法界、照亮自身，并用吉祥印和净法界真言加持物品、衣服、被褥等。②于密轮之处观想明点（黑色明点），③或用"藏密除污秽熏

香"。

4.无梦或梦不明显

对治之法:①加强"入梦法"的修持。②修持观梦法中的"特别加持法"。③以"狮子卧"姿势入睡。

5.于梦境中不能知道是作梦。或暂时知道是梦，但不能摄持，一会又忘掉了。对治之法:①加强"观梦法"的修持,②或以坐姿靠背而眠。③祈请上师灵力加持，诵"祈请文"。④净化环境，驱除污秽。⑤修持"入梦法"之融空法。

6.失眠。放松精神，加强"摊尸法"和放松法的修持，进一步使身体、精神放松，观想心轮内现黑色明点。

六、修练睡功话失眠

修练睡功的第一步就是要入睡，可是有些人失眠，睡不着觉，还有一些人，不练功还好，一练功，反而睡不着觉。

失眠的人，多数是由于神经过于紧张造成的。我们往往有这样的体会，不想睡时，感觉很困，很想躺到床上舒舒服服的睡一觉，可是一躺到床上，反而精神了，越想睡越睡不着，在数，数羊全不好使。什么原因，就是精神不能放松，心里放不下，真正能把心里的事情放下了，大丈夫拿得起放得下，管你这个那个的，这样的心理，肯定不会失眠。

不能放松，有两方面，一是精神不能放松，象上面那种情况，一种是肢体不能放松，躺在床上，一会枕头太硬，一会床太软，一会又被子不合适。过一会肩膀又麻了，腰也发酸了。

这两种情况，应该多练睡功中的放松训练法，精神紧张，多练明点运行法，肢体紧张，多练肢体放松训练法。

由于神经衰弱所引起的失眠，也可以练习放松法。导致神经衰弱的直接原因是因为长期思想矛盾或精神负担，换句话说，也是心里放不下。神经衰弱可引起消化不良、二便失调、心悸、胸闷、月经不调、阳萎、遗精、头痛头晕等，几乎可涉及所有的系统，但以精神症状为主，多表现为精神疲惫、不耐烦劳、记忆力减退、情绪不稳，心烦易怒，一些病人表现为心情沉重、忧郁、终日焦虑不安，而且最大的一个特点是：自觉症状非常严重，然而经过详尽的体格检查和实验室检查全部正常。

这些人睡觉梦特别多，而且梦境烦乱。他们往往会说："整夜都没有睡好，尽做梦了"，梦的内容多稀奇古怪，荒诞不经，但多以焦虑性的梦为多见，白天很紧张、焦虑、晚上睡觉也一样不能放松，一刻也不得安宁、舒适，很累、很疲劳，少数患者则出现恶梦。这些梦的产生与患者的神经过敏有关，因对外界各种刺激如声、光、冷、暖过于敏感，因此睡眠轻而浅，而感到乱梦纷纭。这些乱梦、多梦、焦虑梦、恶梦的现象，又是严重失眠的原因和产物，二者互为因果，恶性循环，令患者苦不堪言。

练习放松法，对这类病情有非常好的效果，往往会不药而愈。

同时，应该提高心理素质，讲求心理卫生，睡前避免过于紧张和兴奋，如尽量避免此类话题，不看此类的书刊、电视节目等。有规律地学习、工作、生活，积极参加体育锻炼等等，都是防治本病行之有效的措施。

另外，塔尔寺藏医院生产，由广东省气功科学研究协会

藏密无上瑜伽功法研究会监制的"密宗除污秽系列熏香"，其中有许多镇静、宁心、安神的成份，用于治疗失眠，有很高疗效。

七、驱除恶梦

恶梦几乎人人都做过，恶梦的原因有很多，从佛教来讲，有鬼魔干扰所致，居室污秽乃致前生前世的怨家鬼魅等，都可引起恶梦，还有许多梦境是前生前世在六道中所经历过的，但今生今世不曾经历过，入睡后，第八识的种子现出，以为是梦境，产生害怕等心理，从医学角度来讲，则有梦魇、焦虑、创伤引起恶梦的分别。胸口被压、精神过于紧张都可以引起恶梦，引起恶梦的原因不外生理与心理两个方面。

恶梦中，有的恶梦是一些怪异的，令人厌恶的，或使紧张、心惊、害怕的梦境，白日对某些事情的恐惧和担忧也可引起相应的梦境，以往经历过的险恶事件也可引起恶梦。特别需要提出的是梦魇。梦魇的梦境往往非常恐怖，或是被坏人、怪兽追击，或者被妖魔鬼怪戏弄，或陷于水火、地震等灾害中，想跑跑不了，想喊喊不出，呼吸紧迫乃至窒息，在将醒未醒之际，肢体常常感到被什么压住而动弹不得，经过一番竭力挣扎，才能够完全清醒。醒后往往心有余悸，惊恐不安，神情恍惚。引起梦魇的原因，除胸口、脖子被压之外，多数是佛教所说的原因引起的。

另外，心血管疾病、癫痫等也易引起恶梦。恶梦严重影响人体的健康和睡功的修炼，成为修道的一种障碍。在中国传统医典中，多用药物治疗，如《千金要方》中的石英散，

普济方中的大镇心散等，在中国古代道家中，常用祝由、符咒等方法治疗。在西方，则采用"意志支配法"，在医生、朋友、家人的帮助下，针对梦境的内容，树立一个坚强的形象，设计一句简短有力的语言，在睡前反复默念七遍以上。如恶梦中梦见自己被怪魔追逐时，就可以用睡前自己设计的这些语言，支配自己的意志，克服恶梦。下面向大家介绍藏密瑜伽对治恶梦的几种方法。

驱除恶梦法

（一）修白骨观

躺好后，观想自己躺在一朵莲花上，自己为一具白骨，洁白无瑕。先由头部骷髅观想由上至下每个部位都观想得清清楚楚，观到脚趾后，再由脚趾向上依次观到头部。然后再将全身放松，观自己全身的骨架松松荡荡松静空灵，躺在一朵洁白的莲花之上。如此观想入睡，即可消除恶梦。

修白骨观，具有很好的放松作用，并且对一些由于不良信息干扰所引起的恶梦有很好的效果。

（二）绿度母加持腰带法

入睡之前，拿一条自己平时所用的腰带或裙带，横拿于双手之中，观想绿度母在自己头顶上方，念诵绿度母咒语：

嗡　达列　嘟达列　嘟列　梭哈

同时观想头顶上方的绿度母发出绿色光明，光明照射腰带。共念诵一百零八遍。然后对腰带吹气一口。

以最舒适的姿势入睡，将腰带横放于腰间，安然入睡。

如果修练过本尊法，念诵本尊咒语，依法加持也可以。

本法仰仗绿度母的神通威力，对于邪魔鬼魅及惊吓，紧

张所引的恶梦也有很好效果。

(三) 密宗清除污秽熏香

青海塔尔寺藏医院生产，广东省气功科学研究协会藏密无上瑜伽功法研究会监制的除污秽熏香，是根据藏密开山祖师——莲花生大师为利益众生所传授的《除污秽熏烟经》，由白檀香、紫降香、紫荆香、安息云香、黑甘松香、龙脑香、藏红花、牛黄等名贵香料及药物配制，本身就具有开窍、醒脑、镇心、安神、定惊等作用。配成后，由活佛、法师集法会、利用特定密法加持，所以具有定惊、安神，熏秽为净、避凶除邪等微妙无穷的功德。对于惊吓、失眠、紧张、疾病、饮食衣物污秽、传染病毒、杀气、煞星、死尸，坟地等各种因素所引起的恶梦、失眠具有独特功效。

(四) 药物、香味

由于精神紧张等因素引起的恶梦，可用麝香、朱砂、丁香等药物，放于枕前或枕中，也可用气味芬芳的鲜花置于床头，或睡前在床周围喷洒一些香水，于睡中闻着芳香的气味，可使精神放松，心旷神怡，消除恶梦。

这些药物、鲜花、首先应用三密加持法进行加持，然后应用，则会有很大的功效。

(五) 睡前所诵"五雷正法"信息磁带和"风声净化"信息磁带。这两盘带可以驱逐不良信息、镇惊安神、净化身心、环境的作用。可于睡前听诵一遍，然后入睡，即可避免恶梦。

八、人人有梦

有些人修持梦观成就法，修了几天来见我说是自己不做

梦，怎么修啊？真是不做梦吗？不是。那是因为他的无记业重，作了梦自己不知道。人人都作梦，这一点，也被现代科学所证实。

现代科学通过脑电图、眼球活动描记图、心电图等对入睡者进行测试，证实了平时人们早就观察到的正相睡眠和异相睡眠，或者说是正常睡眠和反常睡眠的交替进行。当人们进入异相睡眠时，不管是什么人，都可以进入梦乡。《心理与疾病》一书指出："研究睡眠的科学家，对孩子们的睡眠观察发现，刚入睡的孩子，在一段时间内很安静，一动也不动，过了一些时间，孩子睡得不太安静了，把手伸到被子外面，翻身、打呵欠，磨牙齿，喃喃自语，再过一阵子孩子又安静了。即晚上睡眠过程，有多次安静与不安静的睡眠反复交替。生理学家把安静睡眠称为正相睡眠，把不安静的睡眠称为异相睡眠，而梦则发生在异相睡眠时间。

经脑电图测试，正相睡眠又可按照脑电活动的不同变化，分为入睡期、浅睡期，中度睡眠和深度睡眠期四个阶段。又因正相睡眠期间，眼球活动描记图未能测出眼球有快速运动的出现，所以行家们称此期睡眠为"非动眼睡眠"。由正相睡眠转入异相睡眠时，由于梦象及其他一系列的生理变化，这时脑电图往往可以测到好多低电位快波，同时又因眼球活动描记图在此期间描下了眼球处于 60～70 次／分的快速水平运动，所以行家们又称此期睡眠为"眼快动睡眠"。

正相睡眠和异相睡眠彼此交替出现一次，称为一个睡眠周期。每个睡眠周期，大约在 90～100 分钟左右。有人称之为体内的 100 分钟节律。

对于这种人体内部有趣的100分钟节律，英国伊恩·奥斯德的《睡眠的艺术》中指出："一般说来，由于白天我们一心专注于社会活动，我们完全没有意识到这种节律。但是，研究表明，当我们自己处于无事可干而又疲倦时，我们会一会儿感到心情非常不安，一会又变得比较安静，这样不断地变过去，变过来，时间间隔大约100分钟。按照同样的节律，我们大约每隔100分钟就想吃一次东西；大约每隔100分钟就想稍微打一回瞌睡，进入似睡非睡状态。因此我们发现，人体的机能的各种变化和欲睡状态的出现不仅遵循人体的昼夜节律，而且也依照人体的100分钟节律"。

据此，我们若以正常人每天睡6–9小时计算，那么一个晚上，大至可以出现4–6个睡眠周期。人们醒来时感到晚上做梦还是不作梦，取决于醒来时处于正相睡眠还是异相睡眠：如果处于正相睡眠，他很可能就说自己昨天晚上没有作梦，（其实也做梦）；如果处于异相睡眠与此相反，大多数人都认为自己昨晚做了好多的梦。

据芝加哥大学、哈佛大学以及其它众多医院、研究所等，通过对大量测试者进行仪器监测的结果证实：当这些被监测者呼呼入熟睡之后，仪器就开始测量他们的心跳、呼吸、脑电波、眼球等活动状况，当这些监测仪器的信号显示出有些人正在作梦时，立即将他们唤醒，并询问他们是否在作梦，回答一律都说正在做梦，就连平时一向坚持说不作梦的人也回答说是在做梦。

不但正常人做梦，先天的盲人，先天又盲又聋的人也做梦。因为梦中除视觉之外，还有听觉、嗅觉、味觉和触觉的

综合存在，李开先《喻意》诗中，就有记叙:

梦中有客惠佳酒，呼奴抱去热来尝。

忽听鸡声惊梦觉，鼻内犹闻酒气香。

所以这些先天的残疾人同样作梦。他们虽然看不到、听不到，但是能嗅得到、摸得到，存在这嗅觉和触觉；这种嗅觉和触觉反馈到大脑皮层，同样可以贮存起来，作为梦的材料。

综上所述，人人都有梦，不作梦的是不存在的。有些人练睡功，总感觉不作梦，是因为这些人的"无记空"的业力太重的原因。有些人练气功，学静坐，坐那里什么都不想，实际上是坠入了空道，是修持路上的一大障碍。在这种状态下，心念好是寂然不动，没有什么妄想，也不能一心专注，只是一种昏昏迷迷，或无身无心的感觉，这就是昏沉。睡眠就是大的昏沉。在昏沉初起的时候，会产生一种幻境，就象作梦一样。幻境都是在昏沉状态下产生的，因为在昏沉状态下，意识不能够明了，独影意识却产生了作用。静坐另外一种状况，是进入顽空，就是木然无思，类似白痴一样，这是一种无记空，这样时间久了，智力、思维、记忆力都要严重退化。这就是无记空的后果。

昏沉、顽空是两种错误的境界，如果不能正确认识这种状态，而误以为是进入定境，实是一种可悲的坠落。宗喀巴大师讲，如果认为昏沉、顽空就是定境的话，命终以后会坠入畜生道。业力稍轻的，睡觉作了梦也不知道，醒了也记不住。

修定如果坠入昏沉或顽空境界，认为善也不去想、恶也

不要去想，迷迷糊糊、昏昏沉沉，还说是难得糊涂，如果认为这就是入定，这就是空性，就是道，实是一个大错，空空空，空什么呢？空是有对象的，我们的心有一种自发性，只要一想到什么事情，就沾滞在这个事情上，自己贪爱的，沾滞的时间就长、执着不放，在行为上的造作就表现得多。空，就是要空掉这些东西，不着相、不执着，破除我法二执，万法皆空的道理是根据缘起论，以心物关系而言，从心离不开万法的角度来看，心本来就空，从万法离不开心的角度来看，万法本来就空。

真正的入定是进入意识的第四种状态——超觉状态。

在修练时，身心疲劳有睡眠的欲望，有睡眠的需要，不要强迫自己修定，应该先睡足了，再进行修练，如果养成了借坐禅来睡眠的习惯，就没有成功的希望，睡功的目的是通过睡眠进入超觉状态——睡眠定，是超越了睡眠状态，虽然是睡功，但目的并不是为了睡觉，到了一定境界，就可以达到每次睡眠都可以进入超觉状态，到那时，才是睡觉就是入定，入定就是睡觉（睡眠定），这一点，一定要记住。

练睡功感觉不作梦的人，应多修观梦法，观梦法修好了，就可以解决这一问题，观梦法是梦观成就法的中心环节，千万不能忽视了。可以说，梦观成就法中，最关键的一步就是要练好观梦法。

九、梦是否真的很灵验

回答是肯定的。

但真要从梦中得到预示，调查身体疾病和预测未来，则需对自己的梦进行破译，同时，应排出以下几种情况：

1.排出因心理因素所引起的梦境

人们常说:"日有所思、夜有所梦"。白天对一件事思虑过、或对某种事情有过多的忧虑、担忧,或是某件事情对自己有很深的刺激,留有深刻印象,在夜间入睡则会有相应的梦境出现。

2.排出感官刺激引起的梦境

入睡时,外界的环境刺激自己的感觉器官,也会引起梦境。如听到电话铃声则会梦到打电话等。辛弃疾在夜晚睡梦中被风雨声所刺激,幻化成"铁马冰河入梦来"的梦境。

3.排出入睡时的被褥和姿势引起的梦

入睡时,肢体被压引起酸麻,被子不适则会引发相应梦境。如胸口被压引起胸闷产生恶梦、被太厚梦到夏天,被子太薄身体发冷则梦到寒冷的冬天等等。

当排出了上述原因引起的梦境,就可以按照解梦的方法来进行解梦,诊断出身体的疾病和预测未来。

另外,有一定意义、预示或启发某些事情的梦,一般来讲,具有以下特点:

1.梦境清晰

这样的梦境一般来讲,具有很鲜明的色彩,所现的梦境非常清晰。

2.醒后能完整记忆

3.有些时候,同样的梦境重复出现,则应对此进行留意,这样的梦往往具有很深的意义。

十、净梦法与业力

(一) 什么是业力

业为梵语"羯磨"的意译，被认为是延续生命进程，推动生死轮回的直接动力，业为"造作"之意，即有意识发起行动、活动动作。《俱舍光聚》卷十三"造作名业"。在现代汉语中，仍然把有目的地作什么叫做"造"或"作"。现代人所说的"作业"、"造业"、"事业"就出自佛典。

人的思想意识，包括一些恶的、善的、非善非恶的，本身就是一种业，称为"意业"，由意业发起的动机、行为，称为"身业"，由意业所发起而开口说出的语言，称为"口业"或"语业"。即由身体的行动，口的语言和意识思维形成身、口、意三业。在身、口、意三业中，身、口二业，都由意所引发，意业为三业中最重要的一业，实为三业的本质所在。

人们经常讲到学生写"作业"，学生的作业在写的时候叫做"作业"，作业已经完成的时候，叫做"完成作业"。当我们正在思考或正在做一件事情的时候，叫做"作业"，当已经决定或已经完成这件事的时候，就形成了业力，也就是种下了业因。种在了第八识阿当赖耶识当中。到以后诸缘聚合，种子成熟，便形成果报叫业果。

（二）业的种类

业有四类，1.善业、恶业、无记业、2.福业、非福业、3.有漏业、无漏业、4.黑业、白业

1.凡能引起对自己和他人有益、受乐的福报为善业、反之为恶业。不善不恶的为无记业。

2.能给人幸福之果的为福业，给人不幸福之果的为非福业。

3.有漏业及无漏业是从造业的心，是否有"漏"而区分

的。漏，为烦恼的别名，还有结、使、缠等多种异称。以漏来比喻自心，守护不严，有缺漏口，被烦恼的魔军侵入，或自己的生命能量、福德智慧从孔洞中泄漏、失掉。

有漏业，指由烦恼心发起的业。烦恼为扰乱身心不得安宁之意。人生本来就有许多烦恼，佛法讲心能生出贪、嗔、痴、慢、疑五种根本烦恼以及二十种随烦恼，扰乱自心，不得安宁。常常无缘无故地产生许多烦恼，无缘无故地怨天忧人，真是烦得很。心在一念之间就可以产生八万四千种烦恼，学佛修道，就是要从这些烦恼中解脱出来，空掉一念，就可以成佛。有漏业包括全部恶业，还包括以有漏心造的善业，如为了贪求名利地位而为社会做出一些贡献，这些善业虽会带来一些今生今世的福报，却会增长贪心，我执、我慢，增长烦恼，造恶业，有漏业会间接成为恶果之因。只要有漏，终归离不开生死轮回的圈子。无漏业，与有漏业相反，以断除烦恼的无漏心，所作的业，叫做无漏业。

4.由纯净的心，所作的善业，能招致生天等光明的果报，称为白业。以染污的心意（贪、嗔等）发起的恶业，招致地狱恶鬼等黑暗的果报，称黑业。

（三）业与因果

人起心动念，所做所为，都成为业因的种子，分为善恶两个方面，种入八识心田之中，一但因缘和合，即成果报。宇宙万法皆由因缘所生。因相当于一件事物生灭的主要条件，缘相当于一件事物生灭的辅助关系。使一件事物生灭或存在的主要条件与关系，就称为这件事物的因缘。因和缘是相辅相成，佛法讲"此有故彼有，此生故彼生，此无故彼

无，此灭故彼灭。"就如一粒种子，为因，把它埋入土中，加上阳光雨露的滋润为助缘，才能生根发芽，长成参天大树。因缘和合，形成果报。

业因的种子种在八识的仓库之中。阿赖耶识意译"藏识"有能藏、所藏执藏之意。能藏——具有储藏的功用；所藏——此识所收藏的为前七识活动所生的种子；执藏—此识所藏的种子不消失，不错乱。阿赖耶识好比一个意识层下的心灵电脑，具有储存信息，按自然的因果律等法则处理信息的功用，实为心识之本，被称为"心体"，"心王""本心"。打个比喻说，藏识如大海，前七识就象海面上兴起的波浪。

第七识在前六识与第八识之间起着不间断的联络作用。第七末那识，意译为"意"，有两方面含义，一是其思量的功用无时不在发挥，为第六意识生起之本，也叫"意根"，即意识之根。二是思量的对象为内自我，内心深处有一个恒常不变的自我，产生深层自我意识即我执、妄执五蕴所合的我为"我"、这种恒常相续的妄执，是生死流转的根本。

在八识生起的顺序上说，第八识最先生起，并为诸识之总体，为一切善恶业力所寄托。众生死之后，前七识俱灭，此识受善恶业力所牵引，在六道中投生，受报。

(四) 业因果报定律

1.善因恶因，必生同类果报

业有不可思议的巨大力量，称"业力"，为佛家所说世间不可思议的佛力，果报由阿赖耶识的种子——业因所形成，所以善业结善果，恶业有恶报。

2.自作自受，不由于他

众生以我为中心而造业，业因存入第八识，所得的果报只能是第八识的转世或五蕴所合成自我的相续而受，只能是自作自受，不能怨天尤人。

3.果依众缘，报通三世

业因必受果报，但须助缘和合，才能生出果报，就象种子的生根、发芽、成长、结果一样，有了种子，也一定要有土壤、水分阳光、温度等才行。

业报不一定报在今世，也许要来世或极久远的后世才能受报。报通三世，业因的种子是不灭的，果报只是早与迟的关系，所谓"善恶到头终有报，只争来早与来迟"。报通三世，佛经讲："欲知前世因，今生受者是；欲知来世果，今生作者是"。三世即过去世、现在世和未来世。

4.业因的种类有很多，果报有五种

(1) 现法果，现世即得果报，以佛法为指导作大善行，能现世获得福寿安乐等果报，极重的恶业，则现世得恶报。

(2) 等流果，同类因果相续，如同河水相续而流。过去因形成现在果，现在之果又成未来之因，因果相续，如抽烟会形成烟瘾，久之危害身体等。

(3) 异熟果，果报形成于来生后世，使人于六道中流转。

(4) 增上果，指主体的业行对其生所生存的环境发生的作用。佛学认为众生的生存环境地域、时代、气候、物产、人缘等条件，都是众生的业力所感，为业报的一部分。

(5) 与他增上果，指一切众生所作的业，对他的亲属，子孙、周围的人及至社会所产生的影响。

5.业由心造，其性本空，可用佛法转移、消除宿世的恶业。

（1）业由心造。身、口、意三业之中，皆由意业为主，意业引发身、口二业。即由心念所生起各种业因，所以业由心造。

（2）业性本空。业由心造，而心性本空，心为业所依，所以说，业性本空。佛法所说的空，并不是什么也没有，而是指万事万物的本性为空，由空而能生出万事万物，所谓"真空生妙有"犹虚空而能容纳山河大地一样，佛法所说的空，是非空非有，亦空亦有。佛法三法印"诸行无常，诸法无我，涅盘寂静"。释迦佛在菩提树下证道，悟的就是："因缘所生法，我说即是空，亦名为假名，亦是中道义。"（见《中论》的三是偈）概括了佛法的全部精义，"在这里千万不能忽视"亦名是假名"这一句，空也是勉强所加的一个假名，有了一个空存在，就不是空。

《心经》开头就讲"观自在菩萨，行深般若波罗密多时，照见五蕴皆空，度一切苦厄"。五蕴大家已经知道，就是色、受、想、行、识、五蕴。色相当于物质，受、想、行、识则属于精神，五蕴皆是因缘所生而非实有，色以四大和合而有，受想行识由妄想分别而有。

宇宙万法由因缘和合而生，未生之前无此物，既灭之后亦无此物。在生后灭前，也只是因缘和合下一时所有的幻相，不是永恒不变的，没有"常性"，世间一切诸法，生住坏灭，刹那不住。过去有的，现在起了变异，现在有的，将来终归幻灭。这一切都是无常的，即"诸行无常"。从科学角来

讲，由微尘到宏观世界，由地球至银河系，都是不停地在流转变迁。拿人来说：生理上的各种代谢、血液的循环，是每时每刻都在变迁，没有停止之时。时时刻刻都有老的细胞死亡，时时刻刻都有新的细胞产生，在这不停的生灭变化中，一个人由小到大，而至衰老，最终死亡。在心理上，前念刚灭，后念即生，念念相续，刹那不停。妄心因缘而攀境，而所攀缘的外境，又是转眼即逝。所以《金刚经》讲："一切有为法，如梦幻泡影，如露亦如电，应如是观"。

但是佛法所说的无常，只是变灭，是前灭后生，相续不断的。

世间万法，从时间上来看，是生住异灭，刹那不息，找不出永恒和常住；从空间上来看，是因缘所生之法，为众缘和合而有，缘散则灭，无真实之万物，也无真实之我。这就是佛法所讲的"诸法无我"，无我即空。

人由五蕴和合而有，实际就是肉体和精神两部分。我们所执著的，就是以这个精神和肉体相结合的假相为我。人体细胞的新陈代谢过程中，红血球只有数星期的寿命，一般细胞的寿命也只有几个月，那么几年以后，整个的人体之内，就完全变了个样，以精神来讲，人时怒、时喜、喜怒哀乐、转变无常，念念相续"过去心不可得，现在心不可得，未来心不可得"，说现在的时候，现在就已经成为过去，一切都是了不可得。人体脑（心）与神经之间，有如灯泡与电线，脑发出命令，靠神经传导支配运行，肢体靠神经将信息传送给大脑。但灯泡与电线都只是工具，如果没有生死根本流转的"识"，就象灯泡和电线没有电源一样。

真正的我，就是我们的真如佛性。佛性人人皆有，但为妄想执着所遮蔽，执着五蕴假合之相为真实，形成法执（妄执宇宙万法为实相）和我执（妄执五蕴假合之我为实有"，成为修行证悟的障碍，破除我法二执，当体即空，就达到明见自性的境界。

诸行无常，诸法无我，加上"涅盘寂静"，就是佛法的三法印。

涅盘二字，按照大乘义章的解释涅盘就是灭，就是灭烦恼、灭生死，离众相，大寂静的圆满境界。涅盘就是显现自性光明，圆满成佛的最高境界。

由于诸行无常，诸法无我，可知宇宙人生的现象，并无任何固定的实体存在，是刹那生灭的连续状态。无常是空，无我也是空。

佛法有假、空、中三观，以现在大家手中的这册书而言，这本书是众缘和合——集作者、出版者、造纸者、印刷者等若干人力物力而成。有一天，这本书破损散失或者火烧成灰，水溺成浆，就叫缘尽而灭。在其产生之后，破灭之前的这段期间，也不过是一时的假有。因为所谓书，无非是个即有字迹的本子，如果没有纸和装订线，也就没有这本书的实体可言。再进一步，纸和线了无实体，如果除去了纸和线中的植物纤维，也就没有了纸和线的实体，由此看来，所谓书、纸、线、纤维、都只是假名而已。由此而论，宇宙间万事万物都只是假名，没有实体，在"因缘所生法，我说即是空、亦名为假名、亦是中道义。"这首偈中，指出了佛法对万物的假、空、中三观。所谓国、城、书、纸等万物，都只是

假名，称为假观。国、城、书、纸等都以因缘和合而生，本性为空，这是空观。但国、城、书、纸等本性虽空，但都有国、城、纸的相存在，就象《金刚经》中佛问阿难说，你看恒河中的砂子，是砂吗？阿难回答说是砂，因为眼睛明明看到砂子，如果看到砂子而说是其它的，那就是睁着眼睛胡说了。这些东西性空相有，我们就不妨称它为国城、书、纸，这就是中观。

领会了佛法上的假、空、中三观的意义，就可以知道佛法上所说的空，不是没有，而是叫我们不要执着，破除我法二执，自然就可以转迷为悟、离苦得乐。同样，佛法所说的业性，仍是以缘起法的中道观而讲的，宗喀巴大师讲"业果非无我非有"，业、因果皆空而业果相续，是业因、业、果这种因缘所生法的一体两面，是和谐而统一的。

业力，因果是缘起法，凭藉众缘而生，则也是当体无常，无我，空。虽有而空，如同梦幻，没有常一不变的造业者，受报者及业因业果，这是"业"真实不受的本性。业以因缘所生，所以非"常"，念念生灭，无有自性，业和因果都是假名。

(3) 业可以消除

因为业由心造，心和体都是空，所以业性为空，既然业性本空，所以可以依法消除。佛法所说的"假使千百劫，所做业不亡"，是对缺乏智慧的普通人而言，对大智慧的人，则可依法消业，则"虽定当受果，亦能清净"、清净身心，则可将业消除，免受果报。证悟心性本空，与本性空相契合的智存在心，即是真实，不生不灭，超越了因缘生来的因果

界，具有消融一切的巨大力量。

（五）佛法消除业力的方法

《菩提道次第略论》卷三总结了消净业障罪报的方法，依四种力。

1.能破力。指忏悔。内心对所犯罪过深深忏悔，决心悔改，具有消灭罪障，转变身心的强大力量。忏悔又分事忏和理忏。事忏是诚恳坦白发露过错。藏密主要修四加行之一的金刚萨埵法，诵念"百字明"咒语。理忏又叫实相忏悔，或叫无相忏悔，观诸法实相，依佛法之真谛，观业由心起，由心中妄念而生，妄念由缘而生，即生即灭，无实自性，本来是空，无所依止。理忏与绝对的真理--本来空性相契合，所以消灭罪障恶业的力量比事忏大。

2.对治现行为。即修持佛法的种种能对治业障的法门。念诵灭罪真言，大礼拜法等众生的敬仰心、忏悔心，与诸佛菩萨的功德智慧神通威力相结合。

3.遮止力。以戒律来约束自己，慎言、慎行，诸恶莫作、众善奉行，自净其意。

4.依止力。皈依佛、法、僧三宝及上师宝、发上求佛道、下度众生的菩提心，依靠三宝和上师的巨大法力和发菩提心的强大愿力，自能消除罪业。

（六）梦观成就法消除业力的方法

在藏密的梦观成法中，用净梦法和变梦法的方式来消除业力。在修持中，深入禅定、深入八识，这时，八识心田中业的种子往往会以梦的形势幻现出来。用净化梦境的方式来将这些梦境净化掉，也就是净化了八识心田中业的种子。或

以转变梦境的方式，将梦境转、实际上也是转变了八识心田中的业种，达到消除业力的目的。

十一、睡眠定与睡姿

在睡姿修习法当中，向大家讲授了几种睡姿修习法，这几种睡姿的修练，只是修练睡功的入门阶段，是帮助你尽快掌握睡功的一种方便手段，当修练睡功达一定境界后，就可以选择一种自己最舒服的姿势入睡，或者完全抛开那几种睡姿，以自己最习惯的任意一种姿势入睡即可。

修习睡姿的目的是入睡，然而入睡的最终目的是为了入睡眠定，进入超觉状态，所以睡功的睡是与普通睡眠的深睡是有区别的。入睡即是入定。入定不一定偏要摆个姿势，功夫到了，随便一种姿势，随时随地都在定中。

六祖慧能大师讲得好："何名坐禅？此法门中，无障无碍，外于一切善恶境界，心念不起，名为坐，内见自性不动，名禅。""何名禅定？外离相为禅，内不乱为定。"

许多人坐在那里，用心扫除妄念，或者认为脑袋空空、不思不想就是入定，其实错了。习性本来清净，你自己不相信，信不过自己还要净上加净，实际上，发现自己有了妄念，这个妄念已经过去了，你再去驱除这个妄念，就等于追着这个妄念不放，而你这个驱除妄念这个念头，还是个妄念，以妄制妄，还是一个妄。

进入禅定，人体意识与宇宙至上意识融为一体。藏密大手印，实际上就是大相应，时时刻刻都在天人相应的境界当中，都在禅定当中，才是最高的境界。这个境界无形无相，言语无法表达，如果认为不思不想，空了，净了，认为这是

一个定境，那么它本身就是著相，就是不净不是定。真正的定，是可以在日常生活中表现出来的，在辨悠是非得失及种种烦恼中，如果把握得住自己，一心不乱，应酬有方，那才是真正的静定功夫。坐在那里一心修定，当然很好，但进入生活，面对烦恼，心就守不住了、动了、乱了，就不是高深的静定功夫。

入定又叫三摩地，三摩地又叫等至，就是平等达于极至，在此境界中，"诸法平等，无有高下"，这才是真正的不二法门。

入定是不讲形相的，行走坐卧在这个境界当中，行走坐卧都是坐禅。否则，坐在那里，心里乱哄哄的，在那些相对的分别境界中打转，坐上一百年，也与坐禅无关。

有一首南台和尚写的禅诗，是这样写的：

南台静坐一炉香

終日无心万虑亡

不是息心除妄想

只缘无事可思量

坐禅并不是有意驱除妄念，自性本自清净，何来妄想。这才是真正的禅定。

禅宗的临济大师，他到黄檗的房中来查房，看他睡觉，就用竹杖打他一下，临济睁眼一看是师父，又合上眼睛，继续睡去。黄檗禅师又到上房去查看，看见首席和尚在那坐禅，于是就用竹杖打他说，下面那个小和尚却知道坐禅，你却在这里打妄想。

临济睡大觉，打都打不醒，黄檗大师却说是坐禅，首坐

和尚明明是在坐禅，黄檗大师却反倒说他在打妄想。所以，入定不一定偏要摆个姿势，随意一个姿势都可以，关键看你的境界。

睡功的凭空入梦法，就是在刹那间进入禅定，不一定要选一个姿势睡上一觉才慢慢进入超觉状态，功夫到了，是不拘于形势的，是随时都可以入定的。实际上就是迅速进入睡眠定，前面讲过，之所以叫做睡眠定，是因为在修练的时候，是通过睡眠来入定的，但达到的定境，是同其它方法所达到的境界是一样的，没有分别的。并不是离开了禅定另外还有一个睡眠定，睡眠定就是禅定，禅定就是睡眠定。

但开始修习时，还是应该认真修练睡姿的，因为这几种睡姿，有助于调和气脉、帮助入定，等到气脉调和，可以迅速入定以后，就不必拘于形势了。

所以，修练睡功到了这一境界，不是必拘于形势，随时可入定的。

十二、梦与潜能开发

近年来，随着科学的发展，梦的研究、脑的研究为揭开梦的奥秘提供了很多宝贵的资料。有人发现了导致睡眠和梦的叫肽的化学物质，并通过动物实验，证明了睡眠与梦就是由肽的积累释放引起的。如果从一只正在作梦的猫身上抽取脑脊液，然后注入到另一只猫的脑里，就会把梦"传给"第二只猫。另据研究，人的大脑每秒钟都有发生 10 万次以上不同的化学反应，所以有的生理学家说："梦不过是简单的化学方程式。"

以色列有人在给一个脑外伤患者施行外科手术时在桥脑

部位找到了梦觉中枢。科学研究还表明：人的大脑有100亿个神经细胞，它每天能够记8600万个信息，一个人一生中可容纳100余万亿条信息。我们的五种官能——视、听、嗅、味、触，不断接收到各种不同的感觉信息，而真正被意识到记住白天正常思维中用上的信息连万分之一都不到，其余绝大部分被作为一笔巨大的无形财富存进大脑这个"超巨型"电脑中。在梦中，这些信息被调动，形成梦境。佛法讲八识，前六识为眼识、耳识、鼻识、舌识、身识、意识六识。前五识即人体的五种官能，六根眼、耳、鼻、舌、身，通过六识外对六尘色、声、香、味、触、法（宇宙万事万物）。第六意识即相当于人体中枢神经的脑。第六意识所潜藏的功能叫做独影意识，即通常人们所说的潜意识。作梦，就是独影意识的作用。当入睡后，意识处于休息状态，潜意识便起了作用，对白天所收集到的信息进行判断、分析，但这种思维方式却明显不同于白天人的思维，具高度综合性、超常性和象征性，完全摆脱了白天人思维方式的呆板模式，不受任何局限，因此梦的思维方式常常产生些意想不到的创造性成果。这样的例子在古今中外屡见不鲜，不胜枚举。如唐玄宗梦见月中神女在桂树下歌舞，又听音乐美妙动人，醒时记下编律成音，创作成无与伦比的天籁之音《霓裳羽衣曲》。

德国化学家凯库因梦悟出六碳环化学结构式，著名化学家门捷列夫发明的元素周期表也是在梦中完成的，发明缝纫机针的设计者又是受到梦的启发发明了缝纫机针。

英国剑桥大学一次调查表明，70%的科学家从梦中得

到过创造性启示。

人的正常思维本来就有一定的创造性与预测性，比如根据一个人的言谈举止行为信息，可预见他的为人，预见此人在某种情况下会有什么样的行为，而梦中的思维，具有高度的综合性、超常性和创造性，又可以调动那些被大脑贮存的上万亿信息，所以具有很高的创造性与预测性。

所以，梦是开发人体潜意识和潜能的一条捷径。

十三、国外通过梦的训练使自己获得超能力

目前，生理学家、心理学家及其它领域的学者们在梦的研究方面，已取得了巨大的令人欣喜的成果。据权威人士——被称为世界当代睡眠科学之父的法国神经心理学家米歇尔·儒韦教授预言：人类有可能在本世末达到控制睡眠、控制梦的目的。

超能力，即人体特异功能，又叫做潜能，从心灵感应（他心通）到预知能力（预测）甚至精神支配物体（意念致动、移物、搬运等）都是一种潜力，是我们大家生来就有的可以开发的一种潜藏能力。这是国外超心理学研究得出的结论，并且认为，通过梦的训练，可以开发出人体的超能力。

美国超心理学家路易莎·莱因博士曾收集了 3290 个案例，其中 6% 属于心灵感应或预知的梦。德国的一位研究者在五十年代搜集了 1000 个自发产生的超觉案例，发现其中 63% 以梦的形式出现。两个研究者在调查印度学童报告特异功能体检时发现，一半以上的案例和梦有联系。在英国，莱茵夫人 1954 年研究自发产生的预知经验时发现 3000 个案例中 75% 是在做梦时出现的，因此，他们认为梦是超觉信

息的载体，是第一条通向超觉的捷径．所以，许多特异功能的研究者把开发人体这种本来所具有的潜能力的开发，转移到梦上，并研究出一些用梦来开发潜能的方法．通过训练，使自己的梦具有超觉功能．

美国超心理学家 D·斯科特·罗戈介绍了一些方法．

他认为，为了把梦作为通向超觉的坦途，首先必须学习记忆梦．他提供了一些训练方法，如：重视梦的价值和智慧；记梦的日记；就餐时命令自己记住梦等．第二步便是分析梦，可以每周过目一遍自己的梦日记，看看其中是不是有什么预告未来的迹象，一些梦很可能预示发生在第二天或者本周内某个事件．此外，可以作一些侦察工作，如果梦见了熟人就给他打个电话，检查一下梦中出现过的和他有关的信息．逐渐地，通过这些分析和积累，就可以凭直觉知道自己做了特异功能的梦．据多数人的经验，特异功能的梦往往有与平时梦境在感情色彩、鲜明度或次数方面都有显著不同的特征，个性色彩很浓，因此很难描述．学会了记忆梦、分析梦，还可以进一步学习控制梦，从而把梦编入超觉的程度．美国心理学家帕特里·加菲尔德博士在其名作《创造性的梦》中，提出了一些控制梦的方法，他认为：首先，应使自己相信你能影响自己的梦．然后可按下面四种方法控制自己的梦：

1、注意你希望梦见的题目，并在就寝时全神贯注这个题目．

2、暗示自己会做什么梦，把意图变成简单的句子，睡前不断重复，直到入睡．

3、你梦见什么就在白天从事和它有关的活动。

4、学会知道自己在做梦。

只要多实践，梦的控制就会越来越容易，最后在晚上随便给自己一个暗示就足以控制自己的梦。

此类的研究在国外正方兴未艾。

通过上面的例子我们发现，西方国家对梦的训练方面，与我们藏传佛教在两千余年流传下来的藏密无上瑜伽梦观成就法有着惊人的相似之处。

但他们的研究是纯心理的，研究训练的深度也只停留在“变梦法”层次上，简单改变梦境的心理上，且没有达到超觉状态，并不能通过改变梦境来改变事物，与梦观成就法中的变梦法有本质的区别。藏密梦观成就法则将心理的训练与人体的气、脉及咒语相结合，是一种心理、生理与灵力的综合训练法，并且将训练的层次深入到人体意识的最高意识状态——超觉状态。只有进入到超觉状态，才可以开发出人体的各种超能力，超觉意识状态是各种特异功能开发的基础。而且，从梦中获得特异功能并不是真正的最终目的，真正的目的是在深入睡眠后，进入超觉状态，显现自性光明，真正的大彻大悟，如实认识宇宙人生的奥秘，掌握超出生死轮回之道，自觉进行生命的变革进化，变生死流转，换诸苦交攻的不圆满生命形态为“常乐我净”，永恒幸福，绝对自由的圆满生命，才是应有的奋斗目标和生命进化的终极归缩。

十四、灵魂出壳与梦游大法

说起梦游，许多人都会联想到梦游症。梦游症在过去一般认为是梦境的继续，故称梦游。但近年来生理学家在睡眠

实验室的研究发现，此病的发生并不在梦中，而是在非动眼睡眠的 3—4 期深睡阶段，所以，现在多称为“睡行症”。中医认为，心主血而藏神，肝藏血而含魂，即心藏神，肝藏魂。心肝两脏的气机失调，造成神不守舍、魂无所附、神魂难安，魂随神驰而引起的睡行症。但在这里，我所要讲的梦游，不是这种病态的睡行症，而是藏密梦观成就法中的高级修持法——梦游乾坤大法。

人的生命是寿（寿命）、暖（体温、生命热量）、识（心识）三要素的结合体，临终之际，三者解体，即为死。实际上是暖与识的分离，意识与暖热同时存在，死时同时离身，根据暖热在身上最后消失的部位，便可以知道神识离身的出口，据此可知道其死后的去向。有“顶圣眼天生，心人脐修罗，肛鬼膝畜生，双足坠地狱”之说。

如果从顶上出则超凡入圣往生佛国净土。

大家都听说过西藏活佛转世，当一个活佛圆寂以后，他的灵魂就离开了肉体，转入到另一个刚出生的婴儿当中，这个婴儿就是这个活佛的转世灵童。作为佛的化身，继续度化众生。

这里所说的灵魂，实际上就是第八识阿赖耶识在众生死亡后，前七识俱灭，只有此识受善恶业力的牵引，在六道中轮回受报。前七识虽灭，但它们的功能仍存在于第八识之中，所以转世以后，又起惑造业，使业种存于第八识中，第八识受着这个业力的牵引，又轮回于六道之中，一旦因缘会合，生入人道，就成了五蕴和合的我。

五蕴即色、受、想、行、识，色蕴叫做色，受想行识四

蕴叫做名，五蕴又叫做名色，由五蕴组成世间，是构成宇宙万有的根本。

五蕴中的色，指物质，在人指肉体，由地、水、火、风四大组成。在人体而言，地大指骨骼、肌肉等固体，水大指血、髓、内分泌、汗、尿等液体，火大指体温和人体生命热量，风指呼吸和气。

受、想、行、识指精神——心。受为对境所引起的心理感受，相当于心理学上的感情。

想指对境取象所形成的概念。

行指对境而引生内心的决定，发出的语言行为。

识指分别意识，相当于心理学说的认识。

在五蕴当中，识就是"我"，主观的能认识的体。色受想行，是"我所"，客观的、所认识的对象。识与名色——主观与客观条件并不是两件东西，识是名色中的识，名色是识中的名色。所以，佛法说"识缘名色，名色缘识，此生则彼生，此灭则彼灭"。

佛法把识又分为八识，即眼、耳、鼻、舌、身、意、末那、阿赖耶八识。阿赖耶识即是通常所说的灵魂，又称为"神识"，还有叫做"灵体"的，佛教唯识学中还有说八识之下还有第九"阿摩罗识"的，意译为无垢识，白净识，为解脱成佛之本，是能证会真心的实体，不生不灭，清净无染，即是"真心"的异称，但多将其功用摄于阿赖耶识所藏的无漏种子。修持佛法的根本，就是修"识"，以此来脱生死，超出六道轮回，明心见性，净化八识心田，转识成智，常乐我净。

藏密有本尊法，能在短期内修成一个内气所成，形同本

尊的"天身"，无上瑜珈称"幻身"。此外，藏密无上瑜珈，还有一些超出生死轮回的特殊修法，如颇哇法、中阴成就法、换体法、自在转生法、夺舍法等。

颇哇法，意译"转识"法，利用死时神识与气从顶门生出即往生佛土、获得解脱的原理，生前用观想、提气的方法打通顶门之路——开顶，观想阿弥陀佛在顶上端坐，修习成就，可以自主生死。此法修成后，多配合修长寿佛法。当临终或不想活时只要依法将神识循熟路提出顶门，投入本尊心中，即可往生本尊净土。此法七日至二十一日即可修持成就，是最稳最快的成佛捷径。藏密修大手印、大圆满等法未得到中上成就者，修此法补救，即可解脱。

中阴成就法，又叫中阴成佛法，依人临死之际妄念止息，本性光明暂显露（此时称"死时光明"、"实相中有"）而修持的秘法。生前于禅定（超觉状态）中注意体认"临死八相"的显现，反复修习，至纯熟境界，纵然生前未能见道成佛，只要在临死之际注意体认本性光明而融入，便可即时超脱生死。

换体法，为瑜珈成就者在自己的肉身已衰败时通过调换迁居而继续生活于人间的密法。在印度和道教中也有人修持此法。修法时选择一个非器质性疾病的年轻新死尸体，对之修颇哇法，将自己神识迁出体外，投入尸体身中，则会使尸体复活而自己的肉身死已。虽然长相姓名变了，但人格意识得以延续。

自在转生法，为修学有成就者，有把握自在转生于人中，以继续弘扬佛法。此法依中有（中阴）境界，于中有认

识各种幻相，选择具足诸缘的父母，按指定的入胎法起倒想而投胎。藏传佛教界修持好者，多依此法转生，被佛教公认为“转世灵童”，俗称“活佛”，即“自在转生者”、“化生”之意。如第七世赛仓活佛，其第六世在转生之前即已写好遗嘱，依其遗嘱，毫不费力地找到了他的转世——第七世赛仓活佛，在藏传佛教中，这样的例子数不胜数。

夺舍法，是在出生时或出生后，以神通福德之力，请走原有神识，进入其肉体，便能依其肉体而存活，且能自忆前生宿世之事，称为“夺舍”，意为夺取别人的肉体宅舍。但这种机会极为难得，且修法非常隐秘，轻易不传，所以极少有人掌握。

在藏密瑜伽中，有暂时以神识（灵魂）离开自己肉体的，以便完全肉身所不易到达的地方，完成肉体不易完成的事情后，再回到肉体当中。称为“灵体出游”或“神识出游”，道家则称之为“元神出窍”。

这里传授梦观成就法中的神识出游法——梦游大法。

本法修成后，可使自己的神识从顶门离开自己的身体，不受任何空间障碍，畅游宇宙十方世界，并可安全回到身中。

功法：

端身静坐，双手合掌。

将心脏移至身体中央，即中脉心轮处，化为一朵白色莲花。绿色莲花台上，有本尊的种子字，大小如豆，笔画清晰，洁净透明如水晶，就象一颗洁净透明的明点。

头顶上方有一朵莲花，莲花上端坐着本尊。心中要有上

师、本尊，大日如来三位一体的意念和想法。本尊的中脉与自己的中脉相通，本尊中脉的下端与自己中脉的上端相通，本尊心莲的莲花上也有一颗种子字所形成的白色明点。

念诵祈请文：

祈请诸上师，赐予大加持，

梦中游乾坤，普众诸众生。

然后观想本尊的明点放光，与自己明点的光明相照，像是有一种吸力，吸引着自己的明点，自己的明点（种子字）被本尊的明点（种子字）所吸引，顺中脉进入到本尊的明点中，与本尊的明点合而为一。

这时，自己的莲花的莲台也产生一种吸引，再把自己的明点从本尊的明点中分出来，顺通透光明的中脉下降到自己心轮莲花的莲台上。

如此反复观想 21 次，一上一下为一次。

最后观想头上的本尊及莲花放为光明，从自己头顶的中脉灌入体内，融入自己体内的明点当中，大日如来、本尊、上师与自己的明点四位一体。

这时，可以躺下入睡，睡姿以大摊尸的姿势为最佳。决定自己元神出游的意念和信息，想着自己最希望到的地方，全身放松，练习自己从头顶与肉体脱离开。在脱开的过程中，身体也许会出现强烈的震颤，有时会感到身体的震动会影响到床，有时会感觉到身体会有一种撕裂感，不论出现什么感觉，都不要紧张，继续修练。练习几遍后，安然入睡，至一定境界，即可在睡中进入超觉状态，元神出游。练习时，如果睡着，入睡即可。

有些人平时睡觉，全身会突然震抖一下，同时有由高处跌落的感觉，这就是元神正快要离开肉体时，被肉体抢回体内。经常有这种现象的人，修习此法，最易成功。元神真正离开肉体后，会看到自己的肉体躺在床上，而不是感觉自己好象出去了，到了什么地方。真正的灵体出游，是象我们平时旅游的感觉是一样的，所以要区分开灵体出游和梦中入定遥视的区别，或是进入超觉状态，将远处的信息提取过来，呈现梦境的区别，这些，是有区别的。

平时每到一个好地方，仔细观察，并发愿梦游到这里，入睡前，心里有强烈愿望梦中元神出游到这个地方，对自己快速练成本法有帮助。

修此法，睡姿一定要舒服，避免受压，肢体不舒适，则不易出游，并尽量消除疲劳和紧张情绪。

刚开始练成梦游大法，灵体刚开始出游时，尽量不要走得太远。几次以后，再渐渐远走，意念所至，皆可到达。

走出后，不要担心肉体受到伤害。灵体出游后，与人体肉体之间有一条看不到的光带所连着，只有当肉体死亡以后，光带才会断开，所以灵体出游后，肉体一但出现什么情况，如有人动自己的肉体等，立刻会通过光带将自己的灵体拉回来并进入肉体。

出游后，不要害怕，要有大日如来、本尊、上师、自己四位一体的想法。如有什么情况或是感到害怕时，念诵本尊咒语或请上师加持即可。如果因为紧张等原因不能顺利进入自己肉体时，也可念诵本尊咒语或请上师加持，便会迅速顺利地回入体内。

收功：早晨起床前可以收功，观想莲花合拢，将明点（种子字）包入莲心之中，再将莲花变回心脏并回到原位，吉祥起床。

十五、睡梦疗法的高级境界

在教材中，我们讲了睡梦疗法的初级功法——哄字明点法和请师疗法，这里，我们讲一下睡梦疗法的高级功法。

睡梦疗法的高级功法，主要是应用净梦法和变梦法。

在实际生活当中，有很多通过梦境治愈疾病的事例：

有一位中年妇女，患子宫癌多年，久治不愈，已近绝望。一次在梦中，她又梦到自己的疾病，并拿刀将肿瘤割下，摘出体外扔掉。醒后，通过检查，绝症竟奇迹般的全愈了。

在古代，还有许多在梦中获得仙人指点治病的药方，醒后按方取药治愈疾病的记载。

类似的实例有许多，难以一一列举。

我们在睡中深入睡眠定，利用净梦法和变梦法，就可以达到治疗的目的。

第三章　神通法与开悟

——神通预测法修持指导

一、神通法导言

人体特异功能，佛教通常称为神通。修学佛法达一定的境界，即可具足各种神通。

在佛教典籍《禅法要解》中说："若求五神通，依第四禅则易得，若依初禅、二禅、三禅，虽复可得，求之甚难，得亦不固。"

在第四禅的定境中，须依"四神足"进行专门修练，才能修出神通，"四神足"，意指修得神通的基础。

1.欲：指希望能修得神通的欲望；

2.精进：指精进修持，坚持不懈；

3.一心：指专注一境，心不散乱；

4.思维：主要指修观，即在定中修习观想。观指看，即闭目能看到图象，熟练之后，达到开目闭目无分别，即无论睁眼或闭眼，都可以用天目在前额（或其它部位看到自己所观的图象），想即意念思维，观想，通俗地说，就是连看带想。

修习神通，是以定为基础的，没有定力，一切都是空谈，所谓"定中生慧"，就是说有了入定的基础，才可以生起

智慧，天台宗的止观双运和密宗的"止（又称毗波舍那）其中的止，即是指定而言。

修习神足通，先观想自身轻空，失去肉体障碍，渐渐便能"轻举其身，凌空飞行"。观想身外一切为空，自身也为空，在此基础上，再观想身外之物与自己转变为意想的某种形相，久之便能随意变化自己本身与身外的物体。如在观外物空、自身空的基础之上，观想自己或身外之物一变多、多变一、大变小、小变大，久之便能达到一多、大小的变化。

记得有一次，在塔尔寺，我的师父-塔尔寺一位活佛，给我和另外一位师兄灌顶，当时是大威德金刚灌顶，灌着灌着，我和我师兄同时发现师父不见了，在师父原来的位置上，是一尊大威德金刚，过了一会，又变回师父的形象，如此反复了好几次。当时我俩觉得很奇怪，就问师父，师父也只是一笑，没有说什么，现在分析，密宗灌顶之前，特别是高层次灌顶，师父都要提前闭关修持，在灌顶时，又有很多程序，然后念诵经文、咒语。师父在几十年的修持中，一直修持大威德金刚法，具有相当深的定力功夫，在灌顶时，由于念诵大威德经文和咒语的原因，无意识地进入了禅定，在定中也在观想大威德的形象，所以也就变成了大威德形象，其实，这正是佛法所讲的神变通，也是藏密本尊法成就的一种境界。在学修藏密的许多人，都经历过类似的情形。

修习天眼通，先须借助日、月、灯、烛等光，一心观想，直至光明遍满虚空，照彻内外，从光明中观想内外黑物，久之便能于夜间视物、透视、遥视，达天眼通。

修习天耳通，专注观听外面的声音，从近至远，从大到

微，久之便能得天耳通。修习他心通，在四禅中观察自心，观察他心及一切人之心，久之便能得他心通。修习宿命通，在四禅中，由近至远，一件件追忆往事，观察未来，令其历历在目，久之便可得宿命通。

如果专门修习观身、观色、观听音声，观心、观大缘等类的禅定，当达到初禅以上的定境时，不须专门修神通，便可得其中的某一通，如《摩诃止观》等说，修十六特胜，通明禅，易得轻举身通，修八背舍、八胜处、十遍外观，易发如意转变通、修慈心观易发他心通，修因缘观易发宿命通，修念佛禅易发天眼通，（这里的念佛不是指口中念诵的念，而是心中时时刻刻、念不忘的念。净土宗念阿弥陀佛，口里一边念，心里一边想着阿弥陀佛，达到一心不乱的定境，才能得到感应，密宗的本尊法也属于念佛法门），修观听音声一类的禅，如观音菩萨的耳根圆通法门等，易得天耳通。

在藏密瑜伽修持法中，专注持咒，易得天耳通。在修练藏密瑜伽时，很多咒语的念诵都要求"口出耳入"，即咒音由自己的口中发出，不要太大，也不要太小，声音大小以自己能听清为准，这样声音由口中发出，再由耳返入于自心，这种念诵方法，就是口出耳入念诵法。

观修自己变化为本尊的瑜伽（本尊法）易得天眼通和神变通。密宗一般说本尊法成就，便可得五通（第六通漏尽通。有烦恼妄想为漏，无烦恼妄想称为漏尽，漏尽通只有佛才能达到）。在修本尊法时，在心轮莲花上观想念诵本尊的种子字和咒轮，可以增加开发神通的功效，快速开发出神通。

藏密修气、修光、修声、修脉轮、修明点，也都可以开发出人体的特异功能。修气、脉、轮、明点的功法，最具代表性的功法为六成就法之一的灵热成就法，灵热升起之后，可赤身抵抗严寒，甚至熔化周围的冰雪，还可以使人身轻力大，童颜黑发，这时，如继续使灵热由中脉升至顶轮，使顶轮菩提月液熔化，注满全身，不久则能达天眼通、天耳通、他心通、神境通及宿命通，甚至能获得"入火不焚，入水不溺"等超功能，有的还可生起火光三昧，从自身发出三昧真火，烧燃身外的物体。青海塔尔寺藏医院的院长扎西活佛，经常同其弟子坚赞华藏（藏医院副院长），在藏区海拔五千余米的雪山，考察和采集藏药，九四年六月，师徒二人穿越海拔五千米的唐古拉山，采集药物，为了采药工作的方便，二人均穿着单袈裟。当时正赶上飞雪天气，鹅毛般的大雪在空中漫卷飞舞，狂风夹着雪粒吹打在脸上和身上，周围二米以外就看不见人影。师徒二人凭着多年修持的深厚功力，踏过一尺多深的积雪，穿越唐古拉山，顺利到达目的地完成了采药任务。师徒二人在为患者诊治时，许多人都看到有药师佛在他们的头上。坚赞华藏法师，由于多年从事采药的工作，加上修持的功力，身上经常散发出药香，有些患者仅将他开的药方带在身上，就达到了治病的效果。扎西活佛同他的医学大弟子贡却坚赞法师（塔尔寺红十字会副会长，藏医院副院长）在为患者诊断时，极少问患者的情况，手指搭在患者的脉上，几秒钟就详细说出患者的具体病情。手指诊脉只是一种假象，神通的应用才是真的。贡却坚赞同他的根本上师格加活佛（塔尔寺大法台，藏密瑜伽的大成就者），在

海拔近五千米的雪山上闭关修练时，身穿单衣，抵御严寒，并多次为山下的百姓们驱散冰雹，使山下的庄稼免遭冰雹的毁伤。师徒二人在山上修持时，有人到山上去朝拜，假如此人缘份大，根基好，心地善良，山上的各种动物就会带这个人来到二人面前，相反，就会被猛兽挡在山下。

藏区的许多藏民遇到问题，就找师徒二人预测，结果往往非常准确。夏琼寺的一位活佛，透视、遥视功能很强，可以非常准确地说出病人远在几十里外的家里的情况，并且可以准确无误地说出病人的病因病情。现在已经年近八十的堪布夏绒活佛，病人一进屋，他就一边结手印，一边说出病人的具体情况。治疗的效果也突出，多宝活佛(人称疯活佛曾赤手燃烧过一件袈裟，西藏一位活佛曾把一只酒瓶拿在手中，发功后双手把酒瓶扭得象麻花一样。

在修持密法的活佛法师中，象这样具有神通成就者有许多。

可以说，密宗的所有功法都可以开发人体的特异功能，关键在于能不能掌握要领。

佛家净土宗的十六观也可以使人开发出天眼通等功能，净土宗的十六观许多人都听过，许多人也观过，但就是观不出来，闭上眼睛一片黑。为什么？一是方法要领没掌握，二是定力不够。在这里顺便讲一下。

首先将图挂在面前，最好用彩色的，然后双手结定印，睁眼观看。眼睛不要眨，流泪也不要去管他，将注意力都集中在面前的图上，当观到图象有些恍动，或看到图象的有些地方特别亮，象放光一样，将眼睛闭上，这时，图象就会出

现在前额上，如此反复修练。

有些人闭上眼睛以后，图象不稳定，来回晃动，什么原因？定力不够，这时，不要产生急躁的情绪，深呼吸几口气，将思想放松，集中意念观想，要不急不躁，顺其自然，人的呼吸与心念的关系很大，心里杂念多，心情急躁，呼吸就急促，气也粗。反之，心情平和，杂念少，呼吸就缓慢，呼吸的声音也很轻。当人入定以后，呼吸就变得很匀，很轻，很细，气若抽丝，棉棉密密，若有若无。再深入下去，就会进入胎息境界，当定力提高以后，所观的图象就会很清晰，很稳定，也很明亮，假如心里的杂念很多，图象也就会随着念头飘忽不定，所以，定力是关键。

就这样一直练下去，直到"开目闭目无分别"以后，再换下一幅继续观想。就这样，以第一观"日落悬鼓"、第二幅"大水结冰"一路观下去，一直将十六幅观想图观完，十六观也就练成了。

佛家显密二宗虽然有许多开发人体特异功能的法门，但都不以获得特异功能为主要目的，神通只是在修持证悟的过程中，自然产生的一种副产品，真正的目的，是明心见性，即身成佛，也就是大彻大悟，悟得大道，获得超越的智慧，明宇宙人生的真理，即宇宙人生的根本规律与法则，人体特异功能开发法，只是一种法，一种方法和手段，而不是道。我们不应以获得一些神通为最终目的，应把神通当作一种普度众生，济世利人的方便手段。获得神通，只是为了悟道打下基础。

为了济世利人或为了增加练功悟道的信心，专修一种神

通法，快者数天，慢者半年之内即可获得。如为了悟得大道，大彻大悟，了脱生死，则不应着意追求特异功能。须知“一切有为法，如梦幻泡影，如露亦如电，应作如是观。”只有无为法，才是最根本的“法”，即身成佛，顿见本性，彻底开悟，才是最终目的，练功、祛病、强身、获得一些神通，最终走上悟道的道路上来。

另外，密宗一些修气、脉、明点的功法，属一些有为法，修气、脉、明点只是为了证得空性，不是最终目的。但它却是到达无为的必经之路，从有为法入手，到达无为法，最终达到明心见性的境界。

二、明体、心识与预测

佛家所讲的圆觉妙心，如来藏心、自性清静心、真如妙心、涅盘妙心，名称虽不一样，却都指的是“明体”。

在心脏的不坏明点之内，隐藏着本觉智光，即人体本来的智慧光明，又称为佛性、密宗则多称为明体。“明”指心与物二者的智慧化、“体”指心与物二者的本体。如果以体用来讲，则“明”为用，“体”即是本体。自性即是明体，明心见性，即是见到明体的显现。

本觉智光具足体性本空、自性光明、大悲普遍三种性质。体性本空，指本来空寂，象灯的本体一样。自性光明，就象灯的光明。大悲普遍、就象灯光遍照一切黑暗一样。本觉智慧以空为体，以明为相、大悲为用。

本觉智光从无始以来就住于肉团心之中，不曾片刻离开。众生因为被虚妄所遮障，所以不能证得。所以说，一切众生皆具佛性，只因烦恼妄想，不能证得，这就象石中之玉

一样，把外面的石头去掉，则玉就可以显现出来。

当年释迦牟尼佛于菩提树下睹明星悟道之际，曾说道："奇哉奇哉，一切众生，皆具如来智慧德相，但因妄想执着，不能证得，若离妄想，一切智、自然智、即得现前"。

这种人人本具的佛性，在圣不增，在凡不减，《心经》所谓"不生不灭、不垢不净、不增不减"即是此意。明体是永恒不变的，你没有证得，是你的烦恼、妄相将明体掩盖住了，明体本身并没有变化。那么我们通过修持，就可使本觉智慧显现出来，达到明心见性、顿悟成佛的境界。具体的理论及修持方法，我们将在"大圆满修证精要"中详细讲授。在"神通预测法中"，我们讲的只是在预测方法上的应用。

在"观光预测法"中，智慧光明通过晶管脉显露出来，所以我们将晶管脉称为光明智慧脉。

明体对事物的结果作出准确的预测，这种功能，是本来就有的，就象人体的气场光色一样。当一个人的身体发生变化，或是心情有变化、哪怕是一些微小的变化，就会在头上的光色上显现出来。当一个人生命垂危，头上就会出现黑色，身体健康现白光等等。事情也是一样，当一个人去做一件重要事情，这件事情的结果在一个月之前就明显地在头上的光色上显现出来。中国古代的相面术根据一个人的气色判断一个人的吉凶祸福，就是这个道理。只是从头上气色来预测一件事情的成败，要受到许多因素的干扰，如身体状况、精神状态等等，所以不容易掌握，如有兴趣，也可以按照这种方法，多注意观察、总结经验、熟练掌握之后，也可作出准确判断。

上面我们讲了明体，下面我们接着来讲一下心识。

心指妄心，识指八识，我们的种种烦恼、欲望、妄想、杂念统称为心识。

我们打个比喻来说明佛性与妄心的关系。

我们拿一盆水放在这里，（可以试一下）。用手指在水面上写字，或任意在水下划一下，脸盆中是水，譬如明体、我们的本心，清静的心。你在水面上写个字，就出了字形，就生起了波纹，波代表妄想，水代表明体。但波不是另外一个东西，波就是水里出来的，波就是水，不是别的。当水很静的时候，可以照见月亮及一些形象，水一动，一起波纹，就什么都反映出来了，但它还同样是水，不是别的。有波、波就是水、波代表妄、代表心识、水代表真、代表明体，在水上写字，说明了什么？随处出生、随处消灭，写的时候，出一道波纹，写过之后，这一道就没有了，又恢复了平静，没有形迹可查，只是净水。

说到这里，我们大家可以想一下，自己为什么静不下来，妄想来了，从哪里来的，找得到吗。当你发现妄想的时候，妄想已经过去了。无所从来，亦无所去。佛家修持法中，有一个观心法门，就是观自己的念头，象一个旁观者一样观自己的心念，念头来了，不去管它，念头走了，不去追它，只是静静地观着，是一种很好的修持法门。

佛法讲“云何离于妄想？须知一切众生颠倒执着，全是诸佛法身。何以故，颠倒执著常自寂灭故，于此信入，诸佛法身，无处不现，清静圆满，中不容他”。能看到这段话，等于接受密宗的大圆满灌顶，大家好好悟一悟，看你能不能

悟到。

我们预测，心静下来，象一面平静的水，然后用事物的信息撞击自己的心，就象平静的水面投下一棵石子，明体自然会产生反应，预测到事物的结果。当内心出现杂念的时候，就象水面出现波浪一样，巨大的波浪将石子击起的浪花掩盖住，使我们捕捉不到。所以，预测时，一定要排出杂念，内心一片清静。

预测时，不要用后天的意识去推测、去猜，这些后天的意识就是杂念、就是波，而是要静下来，如石击水面，靠明体自然的反应，这样，预测出来的结果，才是最准确的。

三、四臂观音预测法与修心

四臂观音预测法主要以修心为主，佛法讲心，"心生则法生，心灭则法灭"，宇宙间万事万物唯乎一心，佛法所说的心，有两方面含义，一是指我们的思想，妄念意识，也称为妄心，一是指如来藏性之心，又称真心、佛性、明体。明体从无始以来就安住于肉团心中，不曾离开片刻，一切众生皆因妄心遮障，所以不能证得。

考古学家根据化石的碎片，可以推断几十万年前的地理环境和生物的形状及其生活习惯，天文学家根据星体活动的速度和位置，可以计算出日蚀、月蚀的时间，可以计算出若干年后某一星座的位置，气象学家根据气流、气压的变化，可以推算出落雪、下雨的时间，这一切都是科学。宇宙间的一切信息本来就客观存在于宇宙之中，只是平时感觉不出来，通过修持，把妄心降伏住，本具的智慧光明——明体，就会显现出来，明体虽时会对宇宙间的各种事物产生反应，

作出判断，对过去，未来之事了如指掌，而我们却朦胧不知。

自然界的动物，它们凭自己的本领可以预测未来，蚂蚁搬家要涨水；老鼠搬家预示要地震；蚯蚓滚沙预示要下雨；白蚁纷飞预示涨水；这些自然界的动物都可以预知未来之事，我们作为万物之灵的人类，通过修持进入高度的定境，妄心伏住，真心显露，就可准确地预知过去和未来。

有些人的预感非常准，有什么重大事情发生，他心里就会产生一种感觉，有些人经常问我："老师，每当我发生什么事，或者是亲戚朋友有什么事，或者有什么重大的天灾、人祸，我们心里就会提前产生一种感觉，有的时候，这种感觉很明显，有的时候却说不出是一种什么样的感觉，反正是有一种很奇妙的感觉，有时故意去找这种感觉，反而找不到，不去理它，感觉反而明显了。过一段时间，就会有事情发生，和这种感觉对上。这是怎么回事？"。

这实际上就是一种预测功能。这种信息无意识地被他的真心（明体）捕捉到，并作出判断，当他的显性意识（又称浅表意识），也就是我们说的妄心处于一种很弱状态时，这种明体所做出的预测就表现出来，当它故意去寻找这种感觉时，妄心又起来了，把明体又遮住了，所以反而什么感觉也找不到，有些人把这种预感称为潜意识，但实际是明体的功用。

四臂观音预测法就是修心，把妄心伏住，降伏其心，真心显露。所以，修本法的关键在于修心，"唯其心净，则佛土净"，妄念不起，灵明本性自然显露，自心作佛，通过进一

步修持，才可达到自心是佛的境界。

青海塔尔寺藏医院院长扎西活佛和他的大弟子贡却坚赞法师，有人来求医，刚一登门，他心时就会产生一个感觉，感觉来人什么地方有病，非常准确，患者很惊奇。如果请他们出诊，当请医者一到，他们就知道来人的家中，什么人生病，什么地方生病，生的是什么病。说出来完全符合，这也是同样的道理。长期从事一样事物研究，并经常处于超觉状态中，用心去感应这种事物，很容易开发出这种功能。

修炼四臂观音预测法，入静预测一件事，这件事件的信息撞击自己平静的心，就象石头投入平静的湖水，明体自然会产生出反应。

修本法进入到高境界，事情一出现，丝毫不用思考，随口就可以说出事情的结果，非常准确。因为长时间修练，心对事物的信息非常灵敏，且经常处于超觉状态，明体容易显现，有见过许多研究易经、术数、奇门遁甲的，到一定程度，张口就说，非常准确，也是这个道理。这就是所谓的随口功。具体方法在"藏密心易预测学"讲授。

四、观光预测法与白骨观

白骨观是佛家修持法之一，为佛教五门禅法之一种，通常由不净观、白骨观、白骨生肌和白骨流光四步组成。主要的目的是息灭对色身的贪恋。佛法的修持讲色空不二，非空非有、亦空亦有。实际上修气脉，是从有入手，证得空相，最后达亦空亦有的境界。有和空是无差别的。以修气脉而言，气是风大，脉是水大、地大和火大的综合，气脉通不了，色法就空不了，实相般若就无法现前，所以说"色不异

空，空不异色，色即是空，空即是色，受想行识亦复如是。”色、受、想、行、识就是五蕴，其中，色相当于物质，受、想、行、识相当于精神（心理），由五蕴构成世界，即精神和物质是不可分的，这正是佛法所说的心物一元论，即是不二法门。

《心经》说“照见五蕴皆空，度一切苦厄”，五蕴皆空，就是要从心法和色法上证得空性，才能度一切苦厄，了脱生死。苦、集、灭、道是佛法所说的四圣谛，四谛中无了苦谛，把苦谛灭了，就是证道，就是道谛，五蕴就是集谛，要灭一切苦，先灭一切集，如何灭一切集，得了道才能灭一切集。

了脱生死，修道证果的法门有很多，从色（身）法上了的，修气脉，以心法上了的，修止观，观心，还有从信仰上了的，念佛念法念僧，总之八万四千法门，都是般若的差别智，都是根本般若演发出来的差别智慧与方法。

有的人说，佛法讲空，讲究不著相，所以看不起修密宗的，其实，密宗的修气脉，修明点，修拙火，其目的就是归空，与其它法门是殊途同归，修气脉为修道途中的必经之路，而并非究竟，假如连气脉都通不了，怎么能空。

佛法讲“缘起性空，性空缘起”，由因缘而生的诸种宇宙现象，本性是空的，而正因为本性是空的，所以才能缘起世间的事事物物。“色不异空，空不异色”，指的是缘起性空，下两句话直入大乘菩萨道的妙有境界，“性空缘起的妙有境界”，“色即是空，空即是色”，所以佛法讲“真空生妙有”，“色不异空，空不异色”，讲的是“真空”，“色即是空，空即是

色”，讲的是“妙有”。

真把色身空掉了，也不要执着一个空，只知性空，不能生妙有。

再者，不著相是以契合菩提道的道体而言，譬如虚空，不著万象。密宗同一切渐修法门，都是修“有”法，“有”也譬如虚空，虚空能生万有，含藏万有，有是空的用，空是有的体。

白骨观就是了色法的根本方法，白骨观不净观是有为法，修好了，就可达到色即是空。等修到白骨流光，最后光也空了，便照见五蕴皆空，度一切苦厄。说到白骨观，顺便讲了许多。

在《生净三昧经》和《禅秘要法经》等许多显密经典中都有记载，并讲了白骨观开发透视功能的记载。

从现代医学来讲，人的骨骼是人体的支柱，人类的进化，也体现在骨骼的进化上面。骨骼里包含了人类最重要的部分——中枢神经系统和造血器官，而防止人类衰老的重要元素“类粘朊”，就在骨骼当中。

骨髓腔里的骨松质空隙内部有骨髓，幼年的骨髓全部都具有造血功能的红骨髓，随年龄增长，骨髓腔中的红骨髓逐渐变为脂肪细胞所构成的黄骨髓，而失去造血功能，但在某些情况下，如大量失血和贫血病，则黄骨髓转化为红骨髓，恢复造血功能。血液在人体中的作用仅次于神经系统，人体所有组织器官，包括神经系统都要用血液提供所需营养才能维持正常功能，血液中的白血球还有防御作用，保护人体不受外来侵犯。血液对人体的整体作用是非常重要的。

脊椎所形成的脊腔成对地有孔或缝让传出和传入神经通过。其中脑神经十二对，脊神经三十一对，分布于全身各处，人体的另一种神经系统——植物神经系统，也分别在骨腔两侧负责调节人体的代谢过程，因为它所调节的器官不受大脑皮层支配，因而不是随意的，所以称自主神经系统。

从中医讲，骨与肾有关——肾主要主生髓，肾脏是人体先天元气所在，通过白骨流光观，可补充人体先天元气。

综上所述，修此法不但可以使人体内光外现用于预测，而且可达治病健身、增功激能的功效，并可迅速、稳妥地激发人体透视等特异功能。

五、念珠净心观与自性光明

念球预测法的关键在于修心，现在就介绍念珠修心的一种功法。

左手仰掌置于小腹处，或托珠，右手持念珠于胸前，然后开始数珠。

数珠的时候，左手在小腹处持珠协助右手数珠，右手以母指和食指一个一个的数珠，数时拇指由内向外顺时针方向将念珠捻一下，轻而自然的、轻松的捻一下，然后将珠子拨下来，再依法数一个，数的同时要观想，观想念珠就是本尊的种子字，晶莹透明。如果没有学过藏密本尊法，则将念珠观成自己的心，自己的心就是一颗念珠，不要起分别意识，有这样的想法即可，当拇指捻动、拨动念珠时，意想将遮障上面的灰尘擦去，显露内心深处的自性光明。如此不分时间、次数，随时可练，不用收功，想练就练，想停就停，这种方法，对于开发自己的灵力，减少烦恼、妄想有很大帮

助，是一种很好的修持方法，简单、方便，许多高师都秘而不宣。就这么简单，但境界很高，高层次的密法往往很简单，但不点出来，就很难领悟到。这就是秘，练得久了，心物一如，心和念珠无分别，就可将第八识阿赖耶识的染污去掉，使本具的佛性显现出来，即将隐藏在肉团心中的本觉智光显现出来。

许多高僧在给人预测时，一面捻动念珠，一边将事情说得很清楚，结果很准确，就是这种方法。

用来预测时，一边想着预测的事情，一边捻着念珠，事物的信息一下一下撞击自己内心的深处，捻着捻着，突然叭的一下，灵光一现，心中突然清晰出现一个念头，这一念往往很准确，至一定境界，万物唯乎一心，连念珠都不用，就详细具体地说出事物的来龙去脉。

佛教用念珠，一方面是为了计数，另一方面隐含着这种修心的寓意，心就是念珠，念珠就是心，心和念珠无分别，捻动念珠正所谓"时时勤拂拭，莫使惹尘埃"。但很多人瞧不起这种渐修，殊不知顿悟是以渐修为基础的，就象站在大树的尖上，很高，比树高出许多，但没有大树的凭藉，是站不上去的，只有以大树为凭藉，才可进一步达到"自性常清净，何处染尘埃"的境界。心包含妄心和真心两方面的含义，第八阿赖耶识从染污的一面来讲叫做妄心，从净的一面来讲叫做佛性，去掉无明烦恼，净化了八识，才可达到转八识，成四智的境界，"不生不灭，不垢不净，不增不减"，真正悟到了，就是"是心作佛"念佛倒是多余的，我就是佛，还念什么佛。念念与佛相应，念念不迷念念觉，这才是"是心

是佛"的境界，所以说，顿悟是以渐修为基础的，各种法门都只是过河的船，过了河，就不应再背着船走，应放下船轻身上岸，但在到岸之前，还是应该借助这条方便之船来自度度人。

许多人利用念珠念佛、念咒，念珠用了几年几十年甚至一辈子，被手指磨得很圆很光滑，但心却无改变，只是知道用念珠来计数，却不知用念珠来修心，正所谓"日用而不知"。

将念珠观成本尊的种子字或观成自心，观得久了，就会发现念珠有很多缺憾，这一颗不够圆，那一颗有裂痕等，心也是一样，由于藏识的作业，生来就带有业力习气，生来就有缺憾，不够圆满，明白了用念珠来修心的道理，随着念珠被磨得一天比一天光滑，心也会被一天一天净化，渐渐就会感觉脾气比以前好了，变得心平气和起来，心里越来越轻松，心里总有一种说不出的轻松、愉悦的感觉，变得非常的轻安，对待事情、与人相处也变得随和，能放得下，身体也一天一天好转，这就是妄心在一天一天的净化，菩提心在一天一天的增长的表现，这种进步是在不知不觉中的，今天和昨天比较也许感觉不到，但和前一段相比，就会感到有很大进步，只要不断的精进，终会显现自性的光明。

念珠预测法只是一种法，修法的目的是通过方便的法门来悟道——彻悟宇宙人生的真谛，念珠虽小，却包含了许多的奥妙，希望这个法能给大家一些启发，祝愿共同精进，同证菩提。

圆满吉祥!

六、关于"结印开莲法"

坚持练习此功法，可以迅速打开天目，得六神通中的天眼通。

此法调动宇宙信息能量、补充人体元气，并打开天目。念诵咒语，观想眉心轮、可补充上丹田元气，结印置于胸前，可接收宇宙能量，补充中丹田元气，一口气一口气的念诵和口出耳入的念诵方法，可充足下丹田的元气，中医讲耳通气海，口出耳入，可补充气海元气，此法在调动宇宙能量补充人体能量的同时，开发天眼通功能，具有开发天眼通和补充人体能量的双重功效。

此法又称因此户遮那如来（大日如来）智拳印法，如此修持，有无量功德，并可消除身内诸毒和各种疾病。结印置于六根（眼、耳、鼻、舌、身、意）可使六根圆满。此法还可解除其它恶邪法术，咒语对自己的加害，并可利益一切众生，以金刚三业（身、口、意三业清净）做大佛事，成就无上菩提。

七、日光内运法与光谱

本功主要以日光的能量增加眉心轮的能量，进一步开发开眼通功能。日光的光谱为赤橙黄绿青兰紫，七净光。光谱丰富。有的人天目打开后，在天目出现的图象只是黑白的，就象黑白电视机一样。本功法就是以日光能量补充眉心轮能量，增强眉心轮的光谱，从而使图象变为彩色并更加清晰。另外，有的人在刚打开天目时，只能看到上点或一片很弱的光，通过本功法的训练，在很短的时间内就可以使光更加明亮。运用日光内照时，尽量将身体各部位的开头形状和颜色

观看清楚，观看骨骼、时，日光应在骨骼、中运行。

八、观想成就的关键

本法的训练，并不是睁眼看图象，然后闭目想象，将图象显现出来，而是睁眼观看清楚以后，将这种图象的信息和能量吸收进来，然后闭目，让这种信息自动显现出图象来，也即是通过信息显现图象。每种物体都具有全息性，现代的科学技术，可以利用一片残缺的树叶，将这片树叶的全貌通过全息摄影技术，将树叶的全貌显现出来。

这种方法训练纯熟以后，可以进一步训练，即睁开双眼观看时，不用一项一项观看清楚并牢牢记住，只要大概看一下，然后将信息能量收回并闭眼显现出图象来。利用这种方法，可以观看人物、动物、植物、山水、图象进行训练，开始须仔细看，熟练后可以毫不费力地将图象显现出来。比如看一辆车的车牌号，虽然只看一眼，没有看清楚，但放松入静后，接收信息，便可将正确的图象显现出来。

这种方法，是藏密瑜伽训练观想的方法，但一般是不轻易传授的。很多人观想，闭上双眼一片黑，什么也观不出来，就可以加强本法的训练。在刚学藏密时，师父只是教你观想，但如何训练观想，却不是轻易就可传授的，直到师父对你满意了，才传给你这种训练方法。秘传是一方面，另一方面也是磨你的性子，并打下基础，基础打好了往往是一点就通。

这种方法虽然简单，功效却非常大，长功也快。而且，图象的生成和显现为开发特异功能的第一关。天目打开后，欲修成五眼六神通的高功能，必须通过图象这一关。因为很

多神通都是用图象显示。内视、微视、透视、预测、他心通等等，很多时候都用图象显示。所以，图象为开发特异功能进入高层次必须经过的关口。

本法的训练，在训练图象的同时，又练习了信息的接收，虽然练的是观想，功成后却达到法眼通的层次，功力到了，很多高层次的功法和特异功能，是一点就通的。很多高层次的功能，往往只是具体的方法应用。这也是我练本法多年后，我师父点给我的。希大家多悟一悟，并能很好的练习本功。

修练本法，有不敏感者，或内外不通者，外部信息进不来或内部气光不出者，还有的内外互流通，因而成象显象均有困难。修持藏密瑜伽有很多特功能的高师。他们对图象的生成和显示毫不费力。原因就是他们经练习观想，习惯用形象思维法，就是用图象作为思考和思想交流的方法，思考问题时，脑中象演电影似的，这是因为多用右脑半球的缘故。

而现代科学文化发展，文学、哲理、历史、地理、概念、判断、分析、归纳、推理、逻辑思维、数学、语言、笔记、文字所以人人都以左脑思维。

人类思维有两种密码。一是形象密码，就是用图象思维、交流思想。二是语言密码，就是用语言表达思维和交流思想。形象密码属右半球思维，用于综合，直观，绘图、经验、空间、音乐和识别图象。

现代人惯于左脑思维，所以很难生成和显示图象。而藏密瑜伽的观想修持法，运用了人的视觉暂留现象和信息的接收及能量的聚集，看了图象之后，马上闭眼，让图象暂时保

留一段时间，这是训练人在右脑思维，通过一段时间的刻苦训练，必然会生成图象。

第四章　预防传染病法

疫疠致病

疫疠，又称瘟疫、疠气、毒气、异或障等等，是一种传染性很强的致病因素。疫疠致病，具有发病急剧、病情险恶、死亡率高，传染性强等特点，《素问·刺法论》所说："五疫之至，皆相染疫、无问大小、病状相似"。

疫疠的发生流行，主要有两种原因：一、与自然界气候的特殊变化有关，如久旱、酷热、淫雨、洪水及山岚瘴气等。二是与环境卫生条件不善有关，如动物尸体没有及时掩埋、秽恶杂物处理不善、日久腐败、化为疫毒等等。

流行性疾病，如大头瘟、虾蟆瘟、霍乱、疫痢、白喉、天花等等，都是感受疫疠所致。

对于疫疠的预防，《内经》中记载了大北斗七星和五行之气护身的方法，可避免疫疠的侵袭。

预防疫疠功（预防传染病法）

一、五行护身法

五行护身法是借助于意念观想，调动自身的元气，抵御各种瘟疫邪毒。同时，使自身处于自己所布的屏障之内，不受外来不良信息的干扰。还可作为一种防疫手段，在接触传染病人或进入防疫区时作出自我防护。

功法：当靠近疫区或疫疠流行之时，观想自身如红太阳、光芒四射。然后观想肝脏发出绿光、运行于身体左方，

化为一片苍翠的森林（或青龙），再观想，肺脏发出白气，运行于右方，化为一片金戈铁甲（或白虎）。再想心脏发出红光、运行于前方，化为一片火海（或朱雀）。肾脏发出一片黑气、运行于后方，化为一汪寒水（或玄武，即蛇与龟）。然后想脾脏发出黄气，停留在四方中央，化为一片黄土。如此调动五脏元气，护卫自身。再观想头顶上照耀着辉煌，明亮的北斗七星（覆斗即斗口向下罩在自己头上），然后可进入疫区。

二、火头金刚解秽气法

修炼此法，可以免受秽邪之气，以及各种死尸、血光等种种秽气的侵袭，使自身清净。

功法：结火头金刚手印：双手小指相勾入掌中，双手无名指、中指、食指直竖相柱、双手的大拇指安在掌中二小指上，合腕。

观想大忿怒，形红色火头金刚，发出火光，在其头顶上及周身形成三昧真火的光明。观想火光烧向自身、自己置身于火光之中。自己的秽邪之气被光一烧，化为黑气，以周身毛孔排出体外，自己变得异常轻松和清净。

然后念诵咒语。咒语：“修利，修利，摩摩利摩利，修修利、娑哈”。共念诵108遍或更多。

修持此法，遇到邪秽口诵咒语七遍，同时结印、手印轻触额头，便可保护自己。如果驱邪，手印向前推出，击向邪秽，同时右足顿地、阴气就散开逃遁。

修习此法关键在于观想，三昧真火烧燃自身，把一切阴秽之气烧成黑色，从毛孔排出。此法也可以化除淫念，观想

火光把淫念，烧成黑烟排出。

三、睡眠护身法

身体向右侧卧，自身变为上师，然后再化为本尊形象。

念诵本尊心咒 108 遍。

观想自己的喉部红色阿字放射一道强烈的红光，照向空中，在空中化为一道红色光网，如同蚊帐一样，罩住自己，自己睡在红色光网之中。

修习此法，可防止睡中各种魔气，邪秽之气、病气等一切不正之气的侵袭。并可防止恶梦和梦中惊怖。(或按照五行护身法观想后入睡)。

四、清净法界法

观想自己顶上有白色兰字（观想藏文 、或观想梵文均可）放出白色清静光明，周遍法界，法界也变得清净、白色光明遍照自身、自己身心内外也都成为青净琉璃之体、青净透明、有如透明的水晶一样，一尘不染。

念诵净法界真言：嗡、兰、梭哈、(或单念"兰"字)。

手印左手手心向上置于小腹前，右手拇指无名指指尖相接成吉祥印、置于胸前。此清净法界法，可使身口意三业清净，一切罪障、尽得消除，可成辨一切善事，自己的住处，也都变得清净、衣服、身体等各种不净、都可以用此法使其清净。用水净、不叫做真净，如果用此法界心兰字净之，叫做毕竟清净瓶。就象一粒灵丹一样，可以点石成金。此真言一字，可以变染污为清净。偈云：罗字色鲜白，空点以严之(古梵文 字、安空点、即成 兰字)，如彼髻明珠，置之于顶上，真言同法界，无量众罪除，一切浊秽处当加此字门。

各种香花、水、饮食等种种供品，以及所盛饮食器物等，都可以右手吉祥印印之，诵净法界真言二十一遍，由于真言加持和手印的力量，可使其自然清净。

遇着邪秽之气或疫疠流行之时或者参加喜宴丧葬前、或探病访友、或进入疫区、甚至到各种公共场所，都应修本法，使秽气远离、法界清净。

五、文殊菩萨护身法

观想文殊菩萨坐于头顶莲花上，光明遍照自身，同时双手结金刚拳手印，念诵文殊菩萨护身真言 21 遍。真言曰："嗡啮啉"。金刚拳手印，道家称为"子诀"，医家称为"握固"具有阻止外来信息侵入人体的功能，同时又有补充人体元气、固本培元的功效。加上咒语的加持，就可以有效地防止各种秽浊之气的侵袭和邪魔的干扰，可自护护他，功德无量。

经云："若诵此咒，能灭五逆十恶，一切罪业，能除一切种种病苦、灾障恶梦、邪魅鬼神及诸不祥之事。而能成办一切胜事，令一切所愿皆得圆满。此咒是诸佛心，若人专心诵一遍，能守护自身，一切鬼神天魔不敢侵近，诵两遍，能守护同伴，诵三遍，能守护一宅中人，诵四遍能守护一城中人，乃至七遍，能守护四天下"（广如《文殊根本一字陀罗尼经》所说：诵咒后，口诵"吽"字真言，右手金刚拳印印自己额上，左肩、右肩、心上、后印喉上。加持五处，然后于顶上散印，能除一切魔障，成办一切善事。

此真言同净法界真言，修持时最好能诵 108 遍，则用时功效甚大。

每日早起，加持唾液，然后涂脸并按摩，可使容颜焕发，且有美容保健的效果，如加持盆中水，然后洗脸，亦有同样功效。

新洗净的衣服，也可用此真言加持，水洗为外净，真言加持为内净，可使衣服内外具净。

此二种法，可使人天敬爱、乐于亲近。并可容貌俊美，诸邪魅、鬼怪及天魔远避，各种秽气不能侵袭自身。

如用此真言加持药物，然后给病人服下，则能增强药物治疗的效果，使病速愈。

六、药物预防：

1.避瘟散

大黄 80g、苍术 80g、白芷 60g、三柰 30g、共研细末

四气不正、瘟疫流行、宜常烧，可避瘟、避邪，空室久无人居住、积湿容易侵人、烧此可避害。

2、藏密熏香

塔尔寺藏医院制作的藏密熏香、由多种药物和香料制成，对于避瘟除邪有很好的作用。以上药物随身佩带，同样有预防作用。

附：

藏密传人张伟杰(图丹・班玛华丹)传藏密无上瑜伽系列功法

学 习 班

张老师出身武术世家，从少受到武儒道释的熏陶，还学有中西医专长，又从八七年开始修习藏密无上瑜伽，并多次进入青川藏地区修习，获得宁玛派（红教）、噶举派（白教）、格鲁派（黄派）十余位活佛、上师的灌顶和传法，较系统地修习了六成就法和大圆满，大手印和大威德金刚法。九五年下半年以来，在广东省气协的推荐和支持下，举办了数期藏密无上瑜伽学习班，收到很好效果，受到大家欢迎，收到大量来信反映，功力增长很快，有的无明很快消除，大光明出现了．在治病强身方面，凡认真修炼的，体质都增强了；有的青光眼不发展了；有的再生障碍性贫血病从病危中给治好了；对肿瘤．神经性头痛、结石、关节炎、风湿病、心肝肾胃等慢性病，都有较好的疗效．

功法特点：1、不分初高级，一步到位；2、尊重传统，每个功法都是在师传的基础上，结合自己亲修实证的经验整理；3、每种功法都是自成体系，从基础到高级，既适合初学者，又适合有一定基础者深造、研究、提高；4、针对现代人生活特点，以法简、效宏、实用为主，学会就可在现代生活中应用，提高生活质量和效益．

（一）系列功法教学内容

一班、藏密梦观成就法（藏密睡功）　现代人时间紧事务多，很难抽时间练功，但都得睡觉，睡了就会做梦。此法就通过睡觉来修持，睡中练功，梦中开发功能，睡眠定中证悟，现代人修持此法最易成功。尤其在治病强身，开发功能方面有显著效果。内容包括：基础理论、基础练习、睡姿修持　加行功法、修梦大法（入梦、观梦、忆梦、变梦、净梦）、神通开发法、藏密四大密法（息灾、增益、敬爱、降伏）、请师入梦法和睡梦疗法等。

二班、藏密神通预测法　分为神通法和预测法两部分，为藏密秘不外传的高层次法术修练大法。具有简单、实用、见效迅速等特点，只要正确掌握功法要领，人人都可达到开发功能和预测的功效。

1、神通法包括：明镜神通法、水晶球神通法、观水神通法和天眼通六法（银线游珠法、观想成就法、大日如来智拳印法、观音弥陀法、日光菩萨法、灵能飞升法）等。本法以铜镜、水晶球、五大水等为法器、这些法器经三密相应进行加持，具有很高的能量信息，再用特定方法三密相应进行修练，直观易掌握、经数天修练、即可出现遥灵、天目现光、内视、透视、遥视等多种神通变化。2、预测法包括念珠预测法、观梦预测法、吉祥天母预测法、四臂观音预测法、观光预测法、观空预测法等。神通的开发与方法的应用相结合，是神通法中"修通"和"依通"的结合，"修通"是靠修练开发出神通，"依通"则是依靠一种方法或一种物体达到神通的功效。实践证明，只要掌握要领，都可以准确预测。

三班、藏密"心易天人环境学"与转运密法　藏密的

"心"与易经的"易"相结合，形成独特的"藏密心易学"应用于"天人环境学"称为"心易天然环境学"，具有简单、方便、适用等特色。着重讲授在不改变环境和房屋结构下，如何运用三密加持各种法器进行调整，使更适合现代人住宅条件。同时还传授"吉祥鸿运法""金蝉脱壳法"和"咒语法术祛病"等密法。

四班、藏密辟谷与康复法　　包括藏密辟谷功法和藏密康复功法两部分。辟谷法分为信息法（念诵咒语，沟通信息即辟谷），服食法，和辅助法三部分，功法独具特点，效果显著。康复功法分动静两部分，无论男女老幼，站立坐卧，皆可随时练习，同时，张伟杰老师将采取组场带功与特定发功调治相结合的方法，使疗效迅速，患者只要坚持练功，祛病效果理想，迅速，持久。（参加此班，肿瘤、结石、白血病患者，需有一月内的病情诊断书。精神病，生活不能自理者，谢绝参加）。

五班　藏密开顶法与长寿佛修持法　藏密颇哇（开顶）法，为藏密六成就法之一，开顶后可自主生死，并且以洞开的顶门，引收宇宙元气和能量信息，归于自身，对于治病、健身、增功、激能功效显著。开顶法为藏密独特的修持法，又称转识成就法。修成后，多配合修习长寿佛本尊法。本功法将在下半年推出函授（面授）教材及录音带，学员自读教材，按录音的带动引导进行修持，即可达开顶功效，开顶后，并有长寿佛的具体修持法。

六班　藏密金刚瑜伽母拳法　本法为"金玉不易，轻易不传"的大法，包含密宗各派的主要修持法。如金刚诵、九

节风、宝瓶气、以及气、脉、轮、明点等，并包含"大圆满""大手印"所修的每一座"妥嘎""且却""色心不二"等核心内容。为藏密承前继后的传统修持法。由"拳法"（动功）和"声法"两部分内容。本法为藏密极少面世的动功，声法包括基础音、正音、变音、根本音四种发声法，为藏密独具特色的发声修持法，声、光、气合一，与宇宙频率共振，达天人合一之功境。藏密金刚瑜伽母拳法的教材和录音带，因目前的藏密功法中，极少有动功，为使学员更全面、准确地修好这一功法，将配合录相带及教材一起发行。

今后还将陆续推出藏密大圆满，大手印的传统修持法的教材，均由张伟杰（图丹·班玛华丹）主授。请注意本会信息。

（二）教学方法：分函授，由广东省气功科学研究协会举办，见《气功与科学》96年第五期。面授由张伟杰老师亲自传功、加持。安排如下表。

功法班次	时间安排
一班　梦观成就法	7 月 11-17 日
二班　神通预测法	8 月 11-17 日
三班　辟谷与康多法	6 月 21-27 日　每月下旬举办一班

广州面授一般在每月的 11-19 日晚 7 时-9 时文德路小学一楼内举行，其他各班看报名情况而组织，并根据报名学

员另外通知个人。学费100元，报名费10元，资料费10—40元（因各班资料不一样），请上课前交，或邮寄，注意注明参加何班。

（三）学员待遇

1、凡学习过任何一班，可优先给予参加其他班学习。

2、若感到要重复参加学习同一班，第二次收学费一半。

3、参加过学习的学员有优先咨询治病等。

（四）报名地点和办法

地点1：本研究会地址，广州市滨江东路518号盘龙大厦13楼1303室，电话：（020）84409913—31398（传真）31399，邮编510230。广州新视野文化传播有限公司，或“藏密无上瑜伽功法研究会，张伟杰老师”。

地点2：广州东山龟岗德安路10号省气功协会。电话：87756891

报名办法：可打电话或写信报名，详细报上姓名、性别、年龄、通讯地址、邮编、电话、希望参加什么班，在什么时间。待我们通知参加班次时间和地点及注意事项。报名费学费及资料费一律在学习班上交。住宿费自理。

（五）办班地点：广州市东山区文德路小学，在老中山图书馆南边隔壁。离北京路和中山路交叉不远，交通十分方便。

（六）藏密无上瑜伽活动日：每两周一次，地点：在广州市越秀公园观音坪（即中山纪念塔下，越秀山体育场西灯

塔下)，从中山纪念堂后的公园门台阶直上从小卖部往右 50 米处。活动内容：包括咨询、答疑、组场练功治病、发布信息等。张老师亲自主持。也是藏密无上瑜伽爱好者联谊交流经验的好机会。活动时间每两周一次，都是星期日上午九时半开始，11 时左右结束。96 年各月活动时间表：

7 月 7 日、21 日；8 月 4 日、18 日；9 月 1 日、15 日、29 日；10 月 13 日、27 日；11 月 10 日、24 日；12 月 8 日、22 日。

广东省气功科学研究协会藏密无上瑜伽研究会有多种信息物及藏密无上瑜伽资料，欢迎电话或来信联系。

1996 年 6 月

[General Information]
书名=藏密无上瑜加修持指要（一）　明灯集
作者=张伟杰（图丹·班玛华丹）
页数=90
SS号=0
出版日期=